மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜூலை 2002 விலை ரூ. 15



தமிழில் முதல் முழு வண்ண சினிமா இத

(மாதம் இருமுறை)

ரூ.10/

ஒரு குடும்பத்தலைவியின் கடிதம்
ஆசிரியர் அவர்களுக்கு...

வணக்கம்!

கடந்த ஜூன் மாத இதழொன்றை என் கணவர் வாங்கி வந்தார். சினிமா புத்தகம் என்ற உடனே, "ஏங்க கண்ட ச புத்தகத்தையெல்லாம் வாங்கி காசை க்கரியாக்குறீங்கன்னு" திட்டினேன்.

என் கணவரோ மிகப் பொறுமையாக.. இந்த புத்தகத்தை ஜஸ்ட் புரட்டிப் பாரேன் என்றார்.

ச்சீ! வேற வேலை இல்லை எனக்கு? பொம்பளைய கண்ட மாதிரி படம் போட்டு வச்சிருப்பாங்க! இதைப் பொம பொம்பளை நானும் பார்க்கணுமாக்கும்? வரவர உங்களுக்கு விவஸ்தையே இல்லாம போச்சு! என எகிற,

ஏண்டி! என்னைக்காவது ஒரு தரமில்லாத புத்தகத்தை நான் வாங்கிட்டு வந்திருக்கேனா? சினிமா புக்குன்னா என் அப்படியேதான் இருக்கணும்னு ஏதாவது இலக்கணமா? புரட்டிப்பார்த்துட்டு நல்லா இல்லைன்னா தூக்கியெறி என்றார்.

புரட்டிப் பார்த்தேன் .. புரட்டிப் புரட்டிப் படித்தேன், இப்போது பத்திரமாக வைத்திருக்கிறேன்! இந்த புத்தகத்தைப்பற்றி எனக்கு என் கணவர் எடுத்துச் சொல்லிப் புரியவெச்சிட்டார். என்னைப் போன்ற பெண்களுக்கு புரிய வைப்பார்கள் என்று தான் தெரியவில்லை!

என்போன்ற பெண்மணியினரும் விரும்பிப் படிக்கத்தகுதியான, நல்ல புத்தகம் கொண்டுவந்த உங்களுக்கும், எனக்கு அறிமுகப்படுத்திய என் கணவருக்கும் இக்கடிதம் மூலம் நன்றி சொல்லிக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு

திருமதி. ஹேமா
சேரன்நகர், கோவை



DNet Services,
7B-5th Street, Kumaran Colony, Vadapalani,
Chennai-26. Tel : 372 8186, 372 9186, 473 5186
e-mail : dnet@vsnl.net   www.digicinema.net

மங்கையர் மலர்







மலர் : 22
இதழ்: 6
ஜூலை 2002

இன்டர்நெட் முகவரி :
http://www.mangayarmalarmonthly.com

தயாராகிறது
கல்கி
வைரவிழா மலர்
கண்ணுக்கும் கருத்துக்கும் நிரந்தர விருந்து!
அன்பளிப்பாக
சுபம்-சிவம்
(ஆடியோ காஸெட்)
எச்.எம்.வி. - ஆர்.பி.ஜி. தயாரிப்பு



- கல்கி சதாசிவம் நூற்றாண்டு அஞ்சலியாக
எம்.எஸ்.சுப்புலட்சுமி
குரலில்...
- செவிக்கும் சிந்தைக்கும் திகட்டாத செல்வம்

வைரவிழா மலர் விலை : ரூ.70.
உள்ளூர் ஏஜென்டிடம் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
கூரியர் / தபாலில் பெற ரூ.100 அனுப்புங்கள்.

மானேஜர், கல்கி,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97.

யோசனைகள்

மருத்துவம்

அனுபவம்

கதை கதையாம்...

கவிதை

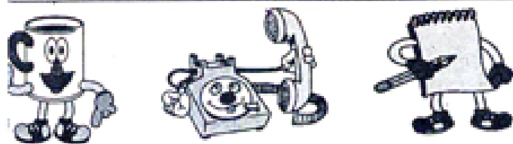
ஹவுஸ்வொய்ஃப் கவனிக்க...

'டானிக்' தொடர்கள்

இளம்தாய்மார்களுக்கு...

தொடரும் தொடர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...





உங்கள் ல் இருந்தே

இலவசமாய் டிராயிங் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

192 பக்கங்கள்
2000 சித்திரங்கள்
ல்வேறு நிலைகளுடன்

இலவசம்





இலவசம்! 5 டிராயிங் கோர்ஸ்கள்

1. ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்ட்டூன் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

இந்தக் கோர்ஸை இலவசமாக பெறுவது எப்படி?

1. உங்கள் பெயர், முகவரியைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். இந்த விளம்பரத்திலுள்ள கூப்பனையே அனுப்ப வேண்டும். ஜெராக்ஸ் ஏற்கப்பட மாட்டாது. 2. இந்த கோர்ஸ் எளிய ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. 3. இதன் பின்னர் வரப்போகும் கோர்ஸ்கள் கூட உங்களுக்கு அனுப்புவோம். இது கண்டிப்பாக உங்களுக்கு உதவும் என்றே நாங்கள் நம்புகிறோம். 4. கூப்பனிலுள்ள நிபந்தனைகளை ஏற்க வேண்டும். 5. இத்திட்டத்தில் உரிமையாளரின் தீர்ப்பே முடிவானது.

நல்ல ஓவியர்

ஓவியம் வரைவதற்கு ஆசிரியர் கற்றுதர வேண்டும் என்று னைத்தேன். இந்த கோர்ஸ் வாங்கி பார்த்தால் ஆசிரியரே தவையில்லை என்று நினைக்கின்றேன். என்ன காரணமென்றால் வ்வொரு ஓவியமும் மூன்று நிலைகளில் எப்படி வரைவதென்று ல்ல விளக்கமாகக் கூறினீர்கள். இதன் மூலம் சிறந்த ஓவியராக றலாம். M.சரவணன், மதுரை.

அற்புதமான கோர்ஸ்

ஒரு நாள் இரயில் பயணத்தில் என் பக்கத்தில் உட்கார்ந்துக் கொண்டிருந்த நண்பனிடம் இந்த ஆர்ட் கோர்ஸ் புத்தகத்தைப் பார்த்தேன். அற்புதம்! 2000ம் ஓவியங்கள் உள்ள இந்த ஆர்ட் கோர்ஸ் உண்மையாகவே அற்புதமானது. இப்போது நானும் ஓவியராக மாறிக் கொண்டு இருக்கிறேன். K.அன்பழகன், கோவை.

இந்தக் கூப்பனை நிரப்பி உடனே அனுப்புங்கள் 2228

5 இலவச டிராயிங் கோர்ஸ்களோடு 192 பக்கங்கள் (2000 சித்திரங்கள்) தபால், பேக்கிங், விளம்பரச் செலவுகளுக்கு மட்டும் ஆகும் ரூ.100/-க்கு எனக்கு வி.பி.பி.யில் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் பணம் செலுத்தி வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

Name --

Address --

-- Pincode

KVR INSTITUTE
lo.77, Habibullah Road,
Near: Kodambakkam Railway Stn;)
.Nagar, Chennai - 600 017.
Ph: 044-814 26 41

உடனே விரைந்திடுங்கள் !! உல்லாச சுற்றுலா உங்களுக்கேற்ற வகையில்.

இமாசல சுற்றுலா (12 நாட்கள்)
சென்னை–டெல்லி–குருக்ஷேத்ரா–சண்டிகார்–மணாலி
ரோடங்பாஸ்–மணிகரன் பாஸ்–ஆக்ரா–சென்னை
புறப்படும் தேதி : 21–07–2002. தொகை ரூ. 6,900/–

அந்தமான் சுற்றுலா
சென்னை–போர்ட் பிளேர்–சென்னை
புறப்படும் தேதி : 06–09–2002. தொகை ரூ. 5,500/–
+ கப்பல் அல்லது விமானக் கட்டணம் தனி.

பக்தி சுற்றுலா (14 நாட்கள்)
சென்னை–புதுடெல்லி–ஹரித்துவார்–பத்ரிநாத்–கேதார்நாத்
கங்கோத்ரி–யமுனோத்ரி–ரிஷிகேஷ்–ஆக்ரா–சென்னை
புறப்படும் தேதி: 26–08–2002. தொகை ரூ. 7,500/–

கைலாஷ்–மானசரோவர் சுற்றுலா (23 நாட்கள்)
சென்னை–கல்கத்தா–சிட்வான்–காத்மாண்டு
கைலாஷ்–மானசரோவர்–புதுடெல்லி–சென்னை
புறப்படும் தேதி : 11–09–2002.
(பாஸ்போர்ட் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்)

நேபாள சுற்றுலா (11 நாட்கள்)
சென்னை–கல்கத்தா–சிட்வான்–போக்ரா–காத்மாண்டு–கோரக்பூர்–சென்னை
புறப்படும் தேதி: 11–09–2002. தொகை ரூ. 8,500/–
முக்திநாத் தரிசனம்
ஹெலிகாப்டர் மூலம் ரூ. 12,500/–. விமானம் மூலம் ரூ.8,500/–

வடகிழக்கு மாநிலங்களில் சுற்றுலா (14 நாட்கள்)
சென்னை–கல்கத்தா–டார்ஜிலிங்
கேங்டாக்–ஷில்லாங்–கௌஹாத்தி–சென்னை
புறப்படும் தேதி : 20–07–2002 & 20–09–2002
தொகை ரூ. 9,000/–
(ஹெலிகாப்டர் பயணத்துடன்)

இலங்கைச் சுற்றுலா (9 நாட்கள்)
சென்னை–கொழும்பு–கண்டி–கதிர்காமம்–நுவரெலியா–திரிகோணமலை–சென்னை
புறப்படும் தேதி : 05–08–2002. தொகை ரூ. 8,900/–

* அருமையான தங்கும் வசதி.
* அறுசுவையான தென்னிந்திய சைவ உணவு
* ஆனந்தமாக சுற்றிப் பார்க்க பேருந்து வசதி மற்றும் பலப்பல வசதிகளுடன்.



தொடர்பு கொள்ளவும் :



ஏமாற்றத்தை தவிர்க்க இப்போதே டிக்கெட் புக்கிங் செய்து கொள்ளுங்கள்.



ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194–ஏ, அண்ணா சாலை, முதல் தளம், ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை – 600 006.
போன் : 851 67 99, 8418339. ஈ–மெயில் : sritrave@satyam.net.in.

கம்ப்யூட்டர் நூல்கள்

அவுட் லுக் எக்ஸ்பிரஸ்	ரூ. 150.00
இன்டர்நெட் (பத்தாவது பதிப்பு)	ரூ. 150.00
இன்டர்நெட் எக்ஸ்புளோரர்	ரூ. 100.00
ப்ரண்ட் பேஜ்	ரூ. 132.00
அடோப் பேஜ் மேக்கர்	ரூ. 35.00
போட்டோஷாப்	ரூ. 100.00
கோரல் டிரா	ரூ. 100.00
எம்.எஸ்.வேர்ட் 2000	ரூ. 132.00
எம்.எஸ்.வேர்ட் 2000 Quick Reference	ரூ. 33.00
மைக்ரோசாஃப்ட் எக்ஸல்	ரூ. 132.00
பதினைந்து நாட்களில் C++	ரூ. 90.00
பத்து நாட்களில் C புரோகிராமிங்	ரூ. 50.00
தமிழில் C++	ரூ. 150.00
பாக்ஸ்புரோ கற்றுக் கொள்ளுங்கள்	ரூ. 55.00
பதினைந்து நாட்களில் ORCALE	ரூ. 75.00
ஜாவா	ரூ. 96.00
கம்ப்யூட்டர் கேள்வி–பதில்	ரூ. 114.00
கம்ப்யூட்டர் வாங்குவது எப்படி?	ரூ.70.00

சமையல் கலை நூல்கள்

ரேவதி ஷண்முகம் வழங்கும்

சைவ சமையல்	– 100.00
ஆச்சி சமையல்–சைவம்	– 36.00
ஆச்சி சமையல்–அசைவம்	– 24.00
சுவையான இலங்கைச் சமையல்	– 40.00
மூலிகைச் சமையல்	– 36.00
சீனத்துச் சமையல்–அசைவம்	– 25.00
சீனத்துச் சமையல்–சைவம்	– 15.00
சுவையான சிற்றுண்டிகள்	– 15.00
செட்டிநாடு சமையல்	– 27.00
1001 வீட்டுக் குறிப்புகள்	– 24.00
அய்யங்கார் சமையல்	– 36.00
ஊட்டந்தரும் கோதுமை உணவு வகைகள்	– 30.00
ராணியின் சமையல் கலை – அசைவம்	– 25.00

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்
23, கண்ணதாசன் சாலை,
தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி: 4332682, 4338712

மதுரை கிளை: 1, அன்னை காம்ப்ளெக்ஸ்,
3வது தெரு, வசந்தா நகர், மதுரை-3.
போன்: 0452-608793
E-mail: kannadhasan@vsnl.com
Our Web site: www.kannadasan.com

VPPயில் பெற, விவரமான இலவச விலைப்பட்டியல், புத்தக குறியீடு அட்டை பெற இன்றே எழுதுங்கள்.

வெளியில் இருக்கும் வெயில் தெரியுமா?

"எனக்குள்ள எவ்வளவோ திறமை இருக்கு. ஆனா 'என்கரேஜ்' பண்ண யாரு மில்ல..."

"...எல்லாம் அதிர்ஷ்டமும் சிபாரிசும் வேணும். நமக்கு யாரையும் தெரியாது. இப் படியே கிடந்து அல்லாட வேண்டியதுதான்..."

"இந்த நாட்ல திறமைக்கும், உழைப்புக்கும் யாரு மதிப்புத் தராங்க..."

இப்படி தினமும் யாராவது ஒருத்தர் புலம்பு வதைக் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கலாம். எத்தனையோ பெண்கள் இதையே வேறு வேறு வார்த்தைகளில், வேறு வேறு சூழ்நிலைகளைப் பின்னி எனக்கு எழுதி இருக்கிறார்கள், எழுதிக் கொண்டும் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அத்தனை பேருக்கும் பதில் சொல்லும் முகமாக, தென்கோடி இராமேஸ்வரத் தீவிலிருந்து டெல்லிக்கு உயர்ந்து இருக்கிறார் ஓர் எளிய மனிதர் - அப்துல்கலாம் - மிக எளிய குடும்பத்தில் பிறந்து, தமிழ் மீடியத்தில் படித்து, இன்று உலக அளவில் பாரதத்தைப் பாதுகாப் பான நாடாக மாற்றியுள்ள அற்புதமான கலாம் அவர்.



மனம் - ஆற்றல் மிகுந்த மனம் - அது ஒன்று இருந்தால் எந்த அளவிற்கும் உயரலாம் என் பதற்கு ஓர் அற்புதமான உதாரணம் இதோ நம் முன்னே நிகழ்ந்திருக்கிறது. ஆனால் நமக்கு ஒரு முன்னூ குத்தி விட்டால் கூட மனசொடிந்து போய் விடுகிறோம்.

எவ்வளவோ படித்திருக்கும் பெண்கள், வெளியுலகில் மிகவுயர்ந்த பதவியில் இருப்பவர்களும் மனத்திண்மை என்பது இல்லாத காரணத்தால் எத்தனை தேய்ந்து மங்கிப் போகிறார்கள் என்பதைப் பார்க்கும் போது மிகவும் வருத்தமாக இருக்கும்.

தன்னைப் பிடிக்காததால் தன் குழந்தையையும் கூட மட்டம் தட்டி அவனைப் படிக்க விடாமல் செய்து கொண்டிருக்கும் மாமியார் குடும்பத்தினர் -

பிறந்த வீட்டினரையே வெறுக்கும் புகுந்த வீட்டினர் -

புகுந்த வீட்டையே நரகமாக்கி வரும் மருமகளால் பந்தாடப்படும் நொந்து நூலாகிப் போன வயதானவர்கள் -

இப்படி நிறைய அன்றாடம் பார்க்கும் போது, அப்பா... இந்த மனித வர்க்கம் மனதிற்குள் தான் எத்தனை குப்பைகளை சேகரித்து வைத்திருக்கிறார்கள் என்று வருத்தமாக இருக்கும்.

மனதிலே பொறாமை, கோபம், வருத்தம் போன்ற அமிலங்கள் எந்நேரமும் சுரந்து கொண்டே இருப்பதால் உடல் பாதிப்படைகிறது, பலவீனமடைகிறது. ஏதேதோ வியாதிகள்.

மிகப் பெரும் வியாதிகள் வந்து அதை சர்வ சாதாரணமாக எடுத்துக் கொண்டு ஜோக்கடிப் பவர்கள் உண்டு. சாதாரணமாக வழுக்கி விழுந்து விட்டு அதையே படுத்த படுக்கையாக மாற்றிக் கொண்டவர்களும் உண்டு.

- எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் மனம்!

அது வலிமையாக இருக்கும் போது எப்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

அழகுக்கு அழகு செய்யும் அலங்கார நிலையம்

ஹசினாஸ் ஆயுர்வேதிக்/ ஹெர்பல் ப்யூட்டி பார்லர் & டிரெயினிங் சென்டர் A/C

(தமிழக அரசின் அங்கீகாரம் பெற்றது)

அனைத்து விதமான ப்யூட்டிஷியன் கோர்ஸ்களும் கற்றுத் தரப்படும். அரசு சான்றிதழ், வேலை வாய்ப்பு (இந்தியா மற்றும் வெளிநாடு) லைசென்ஸ் மற்றும் லோன் கைடன்ஸ் அளிக்கப்படும். சர்டிபிகேட் கோர்ஸ் ஆன் காஸ்மெட்டாலஜி அண்ட் ஹேர் டிரெஸ்ஸிங் பயிற்சிக் காலம் 1½ மாதம். பயிற்சிக் கட்டணம் 4,500/-

சிறப்பு அம்சங்கள்



ஆயுர்வேதிக் முறையில் உடல் இளைத்தல், தளர்ந்த மற்றும் சிறிய மார்பகங்களை சீரபடுத்துதல் 60 விதமான பேஷியல்ஸ், மற்றும் முக சிகிச்சைகள் தங்கம் மற்றும் முத்து ஃபேஷியல், மரு, பரு நீக்குதல், முடி கொட்டுதலை தடுத்தல், பொடுகு, இளநரை ட்ரீட்மெண்ட், லேட்டஸ்ட் மெஹந்தி டிசைன்ஸ், மணப்பெண் அலங்காரம், ஸ்பெஷல் பிரைடல் பேக்கேஜ், மற்றும் அதிநவீன கம்ப்யூட்டரைஸ்ட் ஹேர் டிரெஸ்ஸிங், ஹேர் கலரிங், ஸ்டைலிங் அண்ட் மேக்-அப் மற்றும் வெளிநாட்டில் சென்று வேலை செய்ய அல்லது சினி மற்றும் ஸ்டுடியோ மேக்-அப் ஆர்ட்டிஸ்டாக பணிபுரிய விரும்பும் பெண்களுக்கு உலக மாடல்களிடம் புகழ்பெற்ற ஹேர்ஸ்டைல் மற்றும் மேக்-அப், யோகா, ஸ்லிம்மிங் எக்ஸர்ஸைஸ், ஏரோபிக்ஸ் மற்றும் தியானமும் கற்றுத் தரப்படுகிறது.

மற்றும் ஆயுர்வேதிக் ஸ்பெஷல்ஸ் : உடல் வலி நீங்கி இளமையும் பொலிவும் பெற எலக்கிழி, அபியங்கம் தாரா என்று அனைத்து ட்ரீட்மெண்ட் தேர்ந்த டாக்டரால் மற்றும் ப்யூட்டிஷியன்களினால் அளிக்கப்படுகிறது.

சுயமாக வாழ்க்கையில் முன்னேற துடிப்பவரா நீங்கள்? படிப்பை பற்றி கவலை இல்லை, வயதும் ஒரு பிரச்னை இல்லை. ஆர்வம் மட்டும் இருந்தால் போதும். சுயமாக கௌரவமாக சம்பாதிக்க வழிகாட்டுகிறோம் என்று உங்களை அழைக்கிறது.

அப்புறம் என்ன கவலை? பயிற்சி, கடன், லைசென்ஸ், வேலை வாய்ப்பு போன்ற எல்லாவற்றிற்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறதே? வீட்டில் இருந்தபடியே "Mini Beauty Parlour" நடத்தி பணம் சம்பாதிக்கலாம்!

Special Courses on Ayurvedic Beauty Therapy Conducted
Week end Courses Conducted

Attention Beauticians!

For all Beauty Parlour's Imported & Indian equipments, facial beds, chairs, Cosmetics & Creams Ayurvedic Products available. Contact : 844 2970

INDIAN INSTITUTION OF BEAUTY THERAPY

M.HAZEENA SYED, B.B.A.,
A.D.COS, A.D.NAT, M.D.-A.M. இயக்குநர்

6, பைகிராப்ட்ஸ் சாலை, II Floor (Near Bus Terminus)
டிரிப்ளிகேன், சென்னை – 5.
போன் : 8442970, 8443105, 98400-34672

Working Hours : Week Days : 10.00 to 6.30 p.m.
Sunday - 11.00 to 4.00 p.m.

FREE — Cut and bring this Coupon to avail discount on facial

படிப்பட்ட புயல் வந்தாலும் எளிதாகக் கடந்து சென்று விடலாம். ஆனால் பலவீனமான மனம் தென்றலிலே கூடி கருகி விடுகிறது.

இதற்கு சாக்குபோக்கு சொல்ல, 'அவர்கள் அதிர்ஷ்டக்காரர்கள்', 'பெரிசா இருக்கு', 'ஏ.சி. யிலே இருந்தா வெளியிலே இருக்கற வெயில் எப்படித் தெரியும்' இப்படி நிறைய காரணங்கள்...

வாழ்க்கைப் படிகளில் ஏறி மேலே வருபவர்களுக்கும் குடும்பம், கஷ்டம், பிரச்னைகள் எல்லாம் இருந்துதான் மேலே வருகிறார்கள். நமது இந்தியத் தலைமகனாக வர இருக்கும் திரு. அப்துல்கலாமிற்கும் ஏமாற்றங்களும், சோகங்களும் வாழ்க்கையிலே நிறைய உண்டு. அவர் நினைத்த வாழ்க்கை அமையவில்லை. எதிர்பார்த்த கல்வி, பதவி உயர்வு எதுவும் கிடைக்கவில்லை. அவரும் ஒரு சமயம் விரக்தியாகத்தான் ஆகிப் போனார்.

ஆனால் தக்க சமயத்தில் அவருக்கு அறிவுரை கூறிய ஒரு மகான், "உனக்கு வாழ்க்கையில் எதிர்பார்த்தது நிறைவேறவில்லையென்றால் நீ வேறு எதற்காகவோ படைக்கப்பட்டிருக்கிறாய் என்று அர்த்தம். வாழ்க்கையை நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்" என்றார். அதையே வேதவாக்காகக் கொண்டு தன்னைப் பண்படுத்திக் கொண்டார் அந்த அற்புதமான விஞ்ஞானி. தன் தாய்நாட்டிற்கு மிகப் பெரும் பாதுகாப்பு அரணை ஏற்படுத்திய அவர், இன்று தலைமை அரண்மனையையே அலங்கரிக்கப் போகிறார்.

இந்தத் 'தன்னைப் பண்படுத்திக் கொள்ளல்' என்பதுதான் ரொம்ப முக்கியமானது. எப்போதும் ஐம்புலன்களையும் மற்றவர்களைப் பார்த்துக் குறைசொல்லவும், தன்னைத்தானே நொந்து கொள்ளவும் மட்டுமே பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல் சூழ்நிலைகளை மீறி தன்னை உயர்த்திக் கொள்ள முயலலாமே.

உறவினர்களால் இன்று மனோபலம் இழப்பவர்கள்தான் ஏராளம். மிக நெருக்கமாக இருப்பவர்களாலே மனோகாயம் எப்போதுமே அதிகமாக இருக்கும். ஒரு வட்டத்தைத் தாண்டி இருப்பவர்கள் எப்போதுமே அதிக பிரச்னை செய்வதில்லை. மிக நெருக்கம், மிக வருத்தம். இது ஏன்?

காரணம் ஒருவரிடம் இன்னொருவர் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதுதான். கணவர் என்றால் இப்படியெல்லாம் இல்லையே என ஆதங்கம். தன் மனைவி இப்படிச் செய்யவில்லையே என கணவருக்கு ஆத்திரம். இந்த மாதிரி 'உறவுக் கோபங்கள்' ரொம்ப அதிகம். உறவுகளுக்குள் சண்டை, சச்சரவு, வெட்டு, குத்து எல்லாம் ஏன் வருகிறது? ஒருவரிடம் ஒருவர் எதிர்பார்த்து ஏமாந்து போவதால்தான். நாளும் நாளும் வாழ்க்கை நரகமாகி விடுகிறது.

ஆனால் இந்த விஷச் சூழலில் இருந்து

விலகி தானும் எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கும் பெண்கள் இன்று ஏராளம். அப்படிப்பட்டவர்கள் இந்த மனத்திண்மையை வளர்த்துக் கொண்டால் நிச்சயம் சாதனைகள் படைக்கலாம்.

"நானென்ன பத்தாங்கிளாஸ்... எங்கேயோ கிராமத்தில் பருத்தி ஊறப் போட்டுக்கிட்டு இருக்கேன்.." என்று வருத்தப்பட வேண்டியதே இல்லை.

இன்றைய யுகமோ திறமையும், கைத் திறனும் உடையவர்களுக்கான யுகம். பி.ஏ., எம்.பி.ஏ., எம்.காம்., படித்தவர்கள் எல்லாம் வேலை கிடைக்காம, எந்த வேலை கிடைத்தாலும் பனிரெண்டு மணி நேரம் வேலை செய்யும் காலமிது. ஆனால் நல்ல கைவேலைப் பாடும், கற்பனை தொழில்திறனும் உடையவர்கள் எல்லாம் ஆயிரக்கணக்கில் சம்பாதித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் ஒன்று -

உழைப்பால் உயர்ந்தவர்கள் அப்துல்கலாமைப் போல நிரந்தர படிப்படியான வெற்றியை அடைகிறார்கள்.

குறுக்கு வழியில் உயர்ந்தவர்கள் எப்போது என்ன ஆகுமோ என்ற பயந்து வாழ்வதையும், பல்வேறுவிதமாக அனுபவிப்பதையும் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

எனவே இன்றைய காலகட்டத்திற்கு மிகத் தேவையானது வலிமை வாய்ந்த மனம். யாரிடமும் அதிக எதிர்பார்ப்போ, அதிகமான உணர்ச்சிவசப்படுதலோ, குழம்பிக் கொண்டே இருத்தலோ இவற்றையெல்லாம் தவிர்த்தாலே மனம் திண்மையாக மாறும்.

நம்முடைய மகான்கள் இதற்கெல்லாம் அற்புதமான வழிகளைக் காட்டிச் சென்று இருக்கிறார்கள். அப்துல்கலாமைப் பண்படுத்தியது திருக்குறளும், திருமூலரும், பாரதியும், பாரதிதாசனும்.

டீ.வி. சீரியலைக் கட்டிக் கொண்டு அழுவதை நிறுத்தி விட்டு புத்தகங்களைப் படியுங்கள். உயர்ந்த மனிதர்களின் சுயசரிதம் நமக்குப் பல உண்மைகளைக் கூறும். கீதையும், உபநிடதங்களும் மனதை எப்படி வலிமையாக மாற்றிச் சாதனைகள் புரிவது என்பதைப் பற்றிப் பேசுகின்றன. இவையெல்லாம் ஏதோ சதாகாலட்சேபம் செய்பவர்களுக்காகப் படைக்கப்பட்டவையல்ல. வயதானவர்கள் கேட்டுக் கொள்வதற்காக அல்ல. இன்றைய மனிதர்கள் வாழ்வில் உயர்வதற்காக அற்புதமான வழிகளைச் சொல்கின்றன.

ஒரு நாளைக்குப் பத்து பக்கங்கள் படியுங்கள். முன்னூறு ரூபாய் புடவையை விட ஒரு புத்தகம் உங்களுக்குள் அற்புதமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

மனம்...! அது ஜனாதிபதி மாளிகையையே திறக்கச் செய்யும்!

படித்துப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதழ்

ஞான ஆலயம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சுளா

ஜூலை 2002

விலை ரூ.15/-

இந்த இதழுடன்

ரேய்கிமாதா

- உடல் நலமளிக்கும் மிக அரிய வண்ணப்படம்

குரு, சனி பெயர்ச்சிப் பலன்கள், பரிகாரங்கள்

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

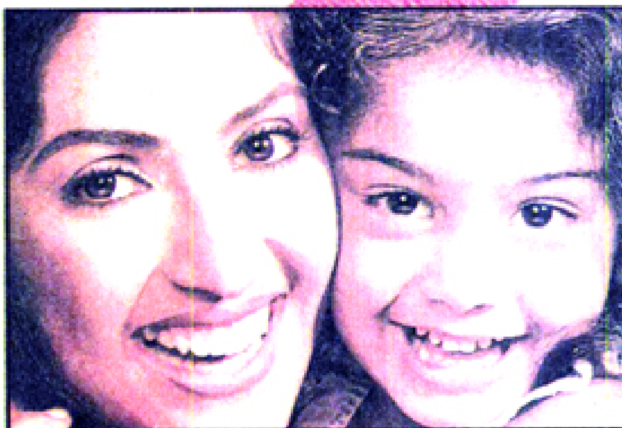
கடன், கஷ்ட நிவாரணத்திற்கு அரிய மந்திரங்கள்

தனிப்பிரதி விலை ரூ.15/-
ஆண்டு சந்தா – ரூ.180/-
+ ரூ.70/- (பாக்கெட் சைஸ் படம் முதலானவற்றைத் தனித் தபாலில் அனுப்ப)

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,
'வித்யாஷ்ரமம்', 7, அருணாசலபுரம் 2-வது தெரு,
அடையாறு, சென்னை - 600 020.
தொலைபேசி : 4912231, 4908529, 4468765

மங்கையர் மலர்

செப்டெம்பர்
2002
இதழில்



- உங்கள் குழந்தையின் மழலையால்/பேச்சால் ஒரு பெரிய பிரச்னையே தீர்ந்திருக்கலாம்; அல்லது சிரிப்பலை பரவியிருக்கலாம்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சியில் மறக்க முடியாத சம்பவங்கள் நிகழ்ந்திருக்கலாம்.
- அவர்களின் திறமையை உணர்ந்து, நீங்கள் பாடுபட்டு அதனால் அவர்கள் உயர்ந்த போது 'ஈன்றபொழுதினும்...' மகிழ்ந்த தருணமாயிருக்கும்.

- இப்படி குழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட எத்தனை எத்தனையோ நிகழ்வுகள் - பகிர்ந்து கொள்ளுங்களேன், மற்றவர்களோடு!

புகைப்படங்களும் அனுப்பலாம்.

கடைசி தேதி...?

உடனே எழுதி அனுப்ப வேண்டியதுதா[ன்]

'அம்மா' வென அகமகிழ்ந்தேன்!

உலகெங்கும் நாடு மொழி இன வேறுபாடு இன்றி மனைவிகளுக்குக் கணவர்கள் மீது, மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் மீது, வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு முதலாளிகள் அல்லது மேலதிகாரிகள் மீது, பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர்கள் மீது என்று பொதுவாகப் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு குற்றச்சாட்டு. "இந்த ஆளுக்கு எதைச் செய்தாலும் பாராட்டி ரெண்டு வார்த்தை சொல்லணும்னு



அதைப் பார்த்த துறவி ஏதும் பேசாமல் திரும்பி நடக்கத் தொடங்கினாராம். பூஜை முடித்துக் கண் விழித்த பேரரசன் துறவி திரும்பிச் செல்வதைப் பார்த்து பதறிப் போய் ஓடோடிச் சென்று தடுத்து நிறுத்தி விவரம் கேட்டானாம்.

துறவி சொன்னாராம் : "அரசே! நான் ஒரு பிச்சைக்காரன். எனவே உன்னிடம் என் தேவைக்குப் பணம் கேட்கலாம் என்று வந்தேன். இங்கு

பாராட்டலாம்; தப்பில்லை!

தோணவே தோணாது. என்ன ஜென்மமோ!" என்பது.

பேரரசன் ஒருவனுடைய நாட்டின் முக்கியத் துறவி ஒருவர் அவனிடம் பணம் பெற்று கோவில் ஒன்றை எழுப்பும் நோக்கத்தோடு அரண்மனைக்குச் சென்றாராம். அவர் ஏற்கெனவே அரசனுக்கு மிகவும் வேண்டியவர் என்பதால் அரண்மனைக் காவலர்கள் யாரும் அவரைத் தடுக்காமல் அரசனுடைய தங்குமிடத்தின் உள்வரை செல்ல அனுமதித்து விட்டார்களாம். அவர் உள்ளே சென்ற போது அரசன் கடவுள் வழிபாட்டில் இருந்தானாம். கைகளை விரித்து கடவுளிடம்,

"இறைவா! எனக்கு எதிரிகளை வெல்லும் பலம் கொடு. நாடு சுபிட்சமாக வளம் கொடு. என் புகழ் என்றென்றும் நிலைத்திருக்க அருள் கொடு" என்று வேண்டிக் கொண்டிருந்தானாம்.



வந்து பார்த்தால்தான் தெரிகிறது. நீ என்னை விடப் பெரிய பிச்சைக்காரன் என்று. இன்னும் உன்னுடைய தேவைகளையே இறைவனிடம் இறைஞ்சிக் கொண்டிருக்கும் உன்னிடம் என்ன நான் பிச்சை கேட்பது. அதற்கு அந்த இறைவனிடமே நானும் நேரடியாகக் கேட்டுக் கொள்கிறேனே" என்றாராம்.

பாராட்டுக்கு ஏங்குவோருக்கு இந்தக் கதையை ஆறுதலாகச் சொல்லவில்லை. 'நம்மை அடுத்தவர்கள் என்ன பாராட்டுவது? யார் கண்டார்கள், அவர்களும் வேறு யாரிடமோ பாராட்டுக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்கலாம். நம்முடைய மனசாட்சி நம்மைப் பாராட்டினால் போதாதா? அந்தத்

பெ. நாயகி



திருப்தியுடனேயே காலத்தைக் கழித்து விடலாமே' என்று வியாக்கியானம் பேச முயலவில்லை. ஆனாலும் நிஜம் இதுதான். ஏற்கெனவே வேறொரு இடத்திலிருந்து தனக்கான பாராட்டுக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் கவனத்தில் இருப்பவர்களால்தான் தனக்குக் கீழான ஒரு நல்ல முயற்சியை செயலைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியும். அந்த அளவுக்கு பாராட்டுக்கான ஏக்கம் எல்லோருக்குள்ளும் இருக்கிறது.

"திறந்த மனத்துடனான நிஜமான பாராட்டு ஒன்றைக் கேட்டால் போதும்; இன்னும் ஓராண்டுக்கு என் பேனா ஓடும்" என்றார் கவிஞர் பைரன். அந்தத் தேவை பசி தூக்கத்தைப் போன்ற அவசியமான ஒன்று என்பதைப் பலரும் உணருவதே இல்லை.

குழந்தை பிறந்ததில் இருந்தே அதனை யாரும் தொடாமலே இருந்தால் என்னதான் சத்தான உணவு வகைகள் புகட்டப்பட்டாலும் அது சீக்கிரம் சவலையாகி இறந்து விடும் என்பது அறிவியல்பூர்வமான உண்மை. உடல் பூர்வமான தொடுதல்தான் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கான ஹார்மோன்களை சுரக்கச் செய்கின்றதாம். தொடுதல், வருடி விடுதல், தட்டிக் கொடுத்தல் என்பவற்றை, அதன் இருப்பை அடுத்தவர் மகிழ்வுடன் ஒப்புக் கொள்ளும் பாராட்டுப் பத்திரமாக அது உணரத் தொடங்குகிறது. இருப்பு உணரப்படுதலும் அது மதிக்கப்படுதலும் உயிருடன் இருப்பதைத் தாண்டி ஒருவர் உயிர்ப்புடன் இருப்பதற்கான அத்தியாவசியத் தேவைகள். தொடுதலும் தட்டிக் கொடுத்தலும் இருப்பு உணரப்படுவதற்கான உடல் பூர்வமான அங்கீகாரம் என்றால் மதிக்கப்படுதலும் பாராட்டப்படுதலும் உளவியல்பூர்வமான அங்கீகாரம்.

இந்த அங்கீகாரம் ஏதோ குழந்தைப் பருவத்திற்கான தேவை மட்டுமே; வளர்ந்த பிறகு பக்குவம் பெற்ற பிறகு தேவை இல்லை என்கிற தவறான கருத்து நம் எல்லோருக்குள்ளும் ஊறி இருக்கிறது. பெரிய தவறு இது மனிதன் இறக்கும் வரையில் தேவையான ஒன்றாகும் இது. அங்கீகாரம் மறுக்கப்படும் ஜீவன்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையுடனும், பதற்றத்துடனும், தற்கொலை எண்ணத்துடனுமே இருப்பார்கள் என்கிறது சைக்காலஜி. அங்கீகாரமே இல்லாது இருப்பதை விடவும் கண்டனங்களும் எரிச்சலுமான திட்டுக்களும் கூட உயிர்களுக்கு சந்தோஷம் அளிக்கும் விஷயங்கள்தான் என்பதிலிருந்தே அங்கீகாரத் தேவையின் அத்தியாவசியத்தை நாம் உணரலாம்.

பாராட்டுக்கள் குறித்து எல்லோருக்கும் இருக்கும் தவறான நான்கு கருத்துக்கள் வருமாறு :

1. யாரையும் பாராட்டாதீர்கள்; அது அவர்களைக் கெடுத்து விடும்.
2. பாராட்டுக்களை ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள்; நீங்கள் அடக்கமானவராகவே இருக்க வேண்டும்.
3. பாராட்டுகளை எதிர்பார்க்காதீர்கள்; நீங்கள் பணிவுடையவராக இருக்க வேண்டும்.
4. உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளாதீர்கள்; உங்களை நீங்களே உயர்வாக நினைத்துக் கொள்வது தவறல்லவா?

இந்த நான்கு கருத்துக்களும் நம்முடைய வாழ்க்கை சந்தோஷக் காற்றை சுவாசிக்க விடாமல் தடுக்கும் இரும்புச் சுவர்கள். இவற்றை உடைத்தெறியுங்கள். அடுத்தவரை மனம் திறந்து பாராட்டுங்கள்; நல்ல நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள். உறவுகள் பலப்படும். அடுத்தவர்கள் பாராட்டும் போது திறந்த மனத்துடன் ஏற்று நன்றி தெரிவியுங்கள். அந்தப் பாராட்டுக்கு நீங்கள் தகுதி உடையவர்தான் என்பதைத் தன்னம்பிக்கையுடன் ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். நல்லதொரு செயல் செய்து அது சம்பந்தப்பட்டவர்



பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக்
முறையுடன்
லேப்ராஸ் கோப்பி
சிகிச்சை



மூல நோய்க்கு
அறுவை
இல்லா

Rx

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

☆ லேசர் சிகிச்சை,

☆ கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



BILLROTH HOSPITAL

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

களின் கவனத்துக்கும் வந்து அவர்கள் பாராட்டுத் தெரிவிக்க மறந்தால் அதனை மனதுக்குள் வைத்துப் புழுங்குவதை விட வாய் விட்டுக் கேட்பது கூடத் தவறில்லை. அதற்கெல்லாம் முன்னோடியாக உங்கள் மனதுக்கு திருப்தியாக ஏதேனும் செய்தீர்கள் என்றால் உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.

இந்த இடத்தில் கவனம் வைக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்றும் உள்ளது.

தன்னம்பிக்கைக்கும் திமிருக்கும் இடையில் இருப்பது மெல்லிய இடைவெளிதான். நான் நன்றாகச் செய்வேன் என்பது தன்னம்பிக்கை; நான் மட்டுமே நன்றாகச் செய்வேன் என்பது திமிர்வாதம். இந்த வித்தியாசம் எந்நேரமும் நம் கவனத்தில் இருக்க வேண்டும்.

அடுத்தவர்கள் எப்போது சரியான காரியங்களைச் செய்வார்கள் என்று காத்திருங்கள். உடனடியாகப் பாராட்டுங்கள். அம்மாவின் சமையல், மனைவியின் அன்பு, மகள் எடுத்து வந்திருக்கும் மதிப்பெண்கள், மகனுடைய இசைத் திறமை, அலுவலக உதவியாளரின் அறிவு, கடைப் பையனின் சுறுசுறுப்பு, வேலைக்காரியின் செய்நேர்த்தி, பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் பண்பு என்று பாராட்டுவதற்கு ஏராளமான விஷயங்கள் நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்றன.



பாராட்டுக்களில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று நிபந்தனையுடனானது. "நன்றாகச் செய்திருக்கிறாயே; வெரி குட்" என்பது அந்த வகையைச் சார்ந்தது. ஒரு செயலின் பொருட்டோ ஒரு பயனின் பொருட்டோ சொல்லப்படும் பாராட்டு. இந்த வகைப் பாராட்டு அம்மா அப்பா மனைவி கணவன் போன்ற நெருங்கிய வட்டத்தினரிடமிருந்து வருவதைக் காட்டிலும் வெளி உலகத்திலிருந்து அதிகம் எதிர்பார்க்கப்படுவதாகும். அடுத்த வகை நிபந்தனை அற்றது. "நீ எப்போதும் அழகுதான்; உன் கை நேர்த்தியே நேர்த்தி; ஐ லவ் யூ ஸோ மச்" என்பது போன்ற முழுமையான அங்கீகாரம். இது எல்லோருக்கும் நெருங்கிய வட்டத்தினரிடமிருந்து நூறு சதவீதத் தேவையாகும்.

"COME WHAT MAY; MY DADDY IS THERE" என்கிற கடுமையான நம்பிக்கையுடன் இருந்த சிறுவன் ஒருவன் பூகம்ப இடிபாடுகளில் புதைந்து போன பள்ளிக் கட்டிடத்திலுள் ஒரு வாரம் வரை உயிருடன் இருந்து மீட்கப்பட்டான் என்கிற செய்தி இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் உலகெங்கும் பேசப்பட்ட ஒன்றாகும்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்ற மனிதர் ஒருவர் சொன்னார் : "நான் தினசரி குறைந்தது இரண்டு முறை நிபந்தனையற்ற பாராட்டுகளையும், இரண்டு முறை நிபந்தனையுடனான பாராட்டுகளையும் என் குடும்ப நபர்கள் ஒவ்வொருவரின் பேரிலும் பொழிகிறேன். இன்று வரை என் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தவிர வேறு எதுவும் இல்லை."

பாராட்டு என்பது உடனடியானதாக இருக்க வேண்டும். தெளிவானதாக, திட்டவட்டமானதாக இருக்க வேண்டும். அடிக்கடி சொல்லப்பட வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உண்மையானதாக இருக்க வேண்டும். இல்லாததைச் சொல்லிப் பாராட்டுவது மறைமுகக் கேலியாகும் என்பதை மறந்து விடக் கூடாது.

'பாராட்டுவது பாராட்டுப் பெறுவது' போன்றவை எல்லாம் சிறுபிள்ளைத்தனமானவை; நான் ரஃப் அண்ட் டஃப் டைப் பாக்கும்' என்று முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ள முயற்சிப்பவர்கள் உண்மையில் இரக்கத்துக்கு உரியவர்களே. முரட்டுத்தனம் என்பது பலவீனமானவர்கள் தங்களை பலசாலிகளாகக் காட்டிக் கொள்ளும் போலி முயற்சியாகும். அவர்கள் உண்மையில் சிறு வயதில் அங்கீகாரத்துக்கு ஏங்கி அது கிடைக்காமல் இப்படி முரட்டுப் போர்வை போர்த்திக் கொண்டு அந்த ஏக்கத்தை மறைக்க முயல்பவர்களாவார்கள்.

உங்கள் கணவரோ மனைவியோ இந்த வகையினராக இருந்தால் 'அவர்களுக்கு இதெல்லாம் பிடிக்காது' என்று ஒதுக்காமல் ஒதுங்காமல் அவர்களையும் பாராட்டு மழையில் நனைய விட்டுப் பாருங்கள். அவர்களுக்குள் இருக்கும் குழந்தை விழித்துக் கொண்டவுடன் எவ்வளவு இலகுவாக மாறுகிறார்கள் என்று உணர முடியும். அத்துடன் உங்கள் வாழ்க்கையும் எவ்வளவு இலகுவாக ஆகிறது என்பதையும் அனுபவிக்க இயலும். ஆல் த பெஸ்ட்.

Heinz
Trust • Taste • Nutrition

என்னையே நம்பி இருக்கும் என் குழந்தையின் ஊட்டசத்துக்கு நான் யாரை நம்புவது?



என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவள் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவளுக்கு சரியான ...டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் ...ர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் ...லைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த ...லை இல்லை. ஏனெனில், ஃபாரெக்ஸ் ...க்கிறதே!

...ரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். ...வே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே ...டலாம். அது மட்டுமா? ஃபாரெக்ஸ் ஒரு ...சஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.

எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.



ஃபாரெக்ஸ்®
வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி

6 ருசிகரமான சுவைகளில்



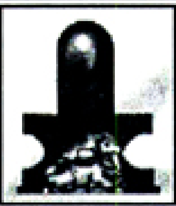
ரைஸ், வீட், வீட் வெஜிடபிள், வீட் மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட்ஸ், வீட் ஆப்பிள்

வீட் எக்

... த. பெ. எண்: 1907, மும்பை - 400 001.

ORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE
त्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें

CONTRACT.FRX.3647.TM



ப்ரதோஷ சிவ வழிபாடு!

(தேவமொழி சமஸ்கிருதத்தில்)

சிவபெருமானை மகிழ்விக்கும் பூஜைக்குரிய காலம் சந்தியா காலமாகும் என்று மகரிஷிகள் கூறியுள்ளனர். சிவனும் பார்வதியும் கூடி மகிழ்ந்த இந்த நேரத்தில்தான், தேவர்களுக்கு அசுரர்களை அழிக்க, சிவபெருமான் வரம் அருளினார் சந்தியா காலங்களில், பௌர்ணமி, அமாவாசை ஆகியவற்றிற்கு முன்னால் வரும் பதிமூன்றாம் நாள் மாலைப் பொழுது, ப்ரதோஷ காலமாக கருதி சிவவழிபாட்டுக்கு உயர்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. ப்ரதோஷ கால சிவ வழிபாடு சாஸ்திரங்களாலும் உயர்ந்ததாகக் கருதப்படுகறது. அதன் பூஜைக்குரிய மந்திரங்களைக் கேட்பதால் மனஅமைதி, வளம், மற்றும் தெய்வ தம்பதிகளின் அருளும் கிட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை. பக்தர்களின் விருப்பப்படி ப்ரதோஷகால சிவபூஜை ஒலிநாடா வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இதில் நந்திகேஸ்வரர் பூஜை, நந்திகேஸ்வர அஷ்டோத்திரம், கதம்பநாமாவளி, விக்னேஸ்வர பூஜை சங்கல்பம், கலசம் மற்றும் மணி பூஜை, ப்ரதோஷ பூஜை, அங்க பூஜை, சிவஅஷ்டோத்ரசத நாமாவளி, தூப, தீப, நைவேத்ய நீராஞ்சனம், ப்ரார்த்தனை, அர்க்யப்ரதானம், சிவ பஞ்சாக்ஷர நக்ஷத்திர மாலா, சிவ அஷ்டோத்திர நாம சதக ஸ்தோத்ரம், ப்ரதோஷ மகிமை ஸ்தோத்ரம் முதலியன அடங்கியுள்ளது.

இந்த ஒலித்தட்டை சென்னை மாநிலக் கல்லூரி ஸம்ஸ்கிருத பேராசிரியர் திரு. தியாகராஜன் தலைமையில், ஸ்ரீ மாலோலகண்ணன், ஸ்ரீ பக்தவத்சலம், ஸ்ரீ சிவராஜன் ஆகியோர் சாஸ்திரிய முறைப்படி பாட, பிரபல இசையமைப்பாளர், திரு. மாணிக்க விநாயகம் அவர்கள் இசை அமைத்துள்ளார்.

இந்த ஒலித்தட்டை வெளியிடுவதில் **Super Audio Madras (P) Ltd.,** *பெருமை கொள்கிறது.*



SUPER AUDIO MADRAS (P) LTD.,
713, ANNA SALAI, CHENNAI - 600 006.
INDIA. E-mail-super tape @yahoo.com
Available at Singapore - Mustafa Centre 393 3511 (Moorthy / Asif)
USA - Mr. Anil Prabhu Ph : 7326611700 Mobile : 7328417777

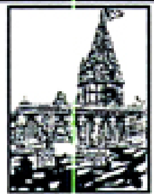
For Audio Cassettes Contact : Phone : 858 7009, 7140067 & 68.



பஞ்ச துவாரகா யாத்ரா

குஜராத் சுற்றுலாத்துறை

(குஜராத் அரசு நிறுவனம்)

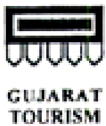


வரும் ஆகஸ்ட் மாத ஜன்மாஷ்டமி தினத்தன்று கிருஷ்ணன் கோயிலுக்கு விஜயம் செய்து அருளை பெறுங்கள்!

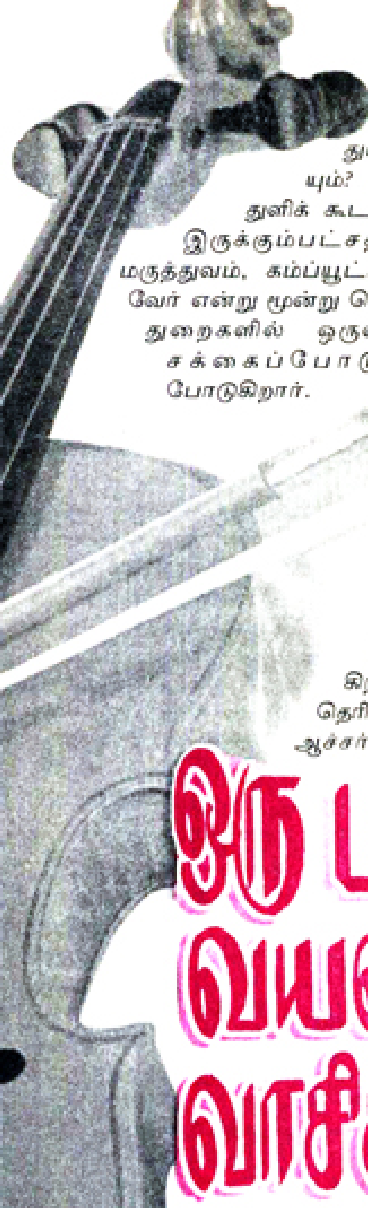
தாகோர் துவாரகா/துவாரகா/பெய்ட்துவாரகா/கங்ரோலி/ஸ்ரீ நாத்துவாரகா (5 துவாரகாக்கள்) மற்றும் சோம்நாத்/அகமதாபாத்/ஷாம்லாஜி/உதயப்பூர் மற்ற இடங்களையும் சேர்த்து 12 நாள் / 11 இரவுகள் சுற்றுலா.

2-வகுப்பு படுக்கை ரெயில் கட்டணம், உணவு மற்றும் தங்கும் இடம், டீலக்ஸ் பஸ் வசதி, டூர் மானேஜர், கோவில்களில் சிறப்பு தரிசனம்.
இவை அனைத்தும் சேர்த்து **ரூ.6,500.00** மட்டுமே (2% சேவை வரி கூடுதல்)
சென்னையிலிருந்து சுற்றுலா புறப்படும் நாள் : **ஆகஸ்ட் 24, 2002,**

பதிவு செய்து கொள்ள மற்றும் இதர விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :



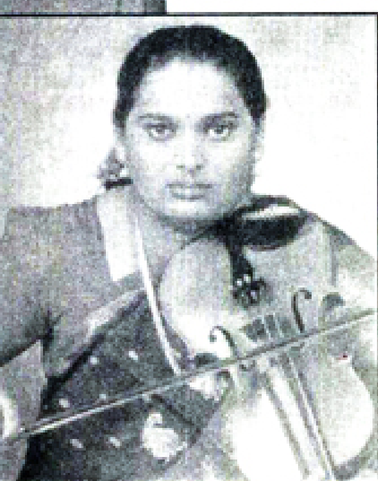
DY. MANAGER (Marketing)
GUJARAT TOURISM, Tourism Complex,
Wallajah Road, Chennai - 600 002.
Tel No. 5366613 Res : 4794159 E-mail : gujarattourism@vsnl.net



ஒருவர் எத்தனை துறைகளில் பிரகாசிக்க முடியும்? அதுவும் ஒன்றுக்கு ஒன்று துளிக் கூட சம்பந்தமேயில்லாமல் இருக்கும்பட்சத்தில்...? இசை, மருத்துவம், கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் என்று மூன்று வெவ்வேறு துறைகளில் ஒருவரே சக்கைப்போடு போடுகிறார்.

அவர்தான் டாக்டர் ஜ்யோத்ஸனா ஸ்ரீகாந்த். தாய்மொழி தெலுங்காக இருந்தாலும் தமிழில் வெளுத்து வாங்குகிறார். எழுதப் படிக்கக் கூடத் தெரியும் என்று சொல்லி மேலும் ஆச்சர்யமூட்டுகிறார்.

ஒரு டாக்டர் வயலின் வாசிக்கிறார்!



பெங்களூர் ராஜாஜி நகரில் தாய் வீட்டிற்குத் தலை பிரவசத்திற்காக வந்திருக்கும் ஜ்யோத்ஸனா இன்னும் ஒரு வாரத்தில் டெலிவரி என்ற நிலையில் நம்மிடம் குதூகலமாக பேசினார்.

''குன்னக்குடியின் பரம விசிறி நான். அவருடைய இசையைக் கேட்டதிலிருந்தே வயலின் கத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று வெறி. என் அம்மா ரத்னா, அப்பா ஸ்ரீகண்டையா இருவருமே மிகப் பெரிய பாடகர்கள். முதலில் மூன்று வயதில் பாடத்தான் ஆரம்பித்தேன். ஆனால் வயலின் மேல் தீராக் காதல் கொண்டு ஒன்பதாவது வயதில் வயலின் கச்சேரி செய்தேன். வயலின் மாமேதை சங்கீத வித்யாசாகர ஸ்ரீ கேசவமூர்த்திதான் என் குரு. தென்னிந்திய இசை மட்டுமல்ல. வெஸ்டர்ன் இசையும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென, சென்னை வி.எஸ். நரசிம்மனிடம் சென்று பயிற்சி பெற்றேன். லண்டனிலிருக்கும் ராயல் ஸ்கூல் ஆஃப் மியூசிக்கில் எட்டு கிரேடு எக்ஸாமும் பாஸ் பண்ணி விட்டேன்..'' தன்னுடைய இசை அனுபவங்களை விவரிக்கிறார்.

ஜ்யோத்ஸனா படிப்பிலும் படுசுட்டியாக இருந்திருக்கிறார். பெங்களூர் மெடிகல் காலேஜில் எம்பிபிஎஸ் முடித்து விட்டு கிளினிகல் பேத்தாலஜியில் முதுகலை பட்டதாரி.

''நான் எப்போதுமே படிப்பதற்கென மிக அதிக நேரம் செலவழித்ததில்லை. எனக்கு ஞாபகசக்தி கொஞ்சம் அதிகம். எப்போதுமே இசைக்கென நேரத்தை ஒதுக்கி விடுவேன். டாக்டருக்குப் படிக்கும் போது கூட பலர், ''இனிமே எங்கே வயலின் வாசிக்க டயம் கிடைக்கப் போறது'' என்றார்கள். ஆனால் அதையும் ஒரு சவாலாக எடுத்துக் கொண்டு படித்தேன்.

இரண்டு துறைகளுக்குமே உழைப்பு, கவனம், சிரத்தை தேவை. ஆனால் இன்ட்ரஸ்ட் இருந்தால் எதுவுமே பெரிய விஷயமல்ல. மெடிஸன், மியூசிக் இரண்டுமே என் கண்கள். ஒன்றுக்காக இன்னொன்றை

விட்டுக் கொடுக்க என்னால் முடியவே முடியாது" என்கிறார் விழிகள் பளபளக்க.

"இசைக்கு அபரிமிதமான சக்தி உண்டு. மிகவும் டென்ஷனான நேரத்தில், இசையைக் கேளுங்கள். ரிலாக்ஸாகி விடுவீர்கள். மியூசிக் தெரபியில் எனக்கு ஆர்வம் உண்டு. சிக்கலான மனோவியாதியால் பீடித்தவர்களைக் கூட இசையால் குணப்படுத்த முடியும். ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன" என்கிறார் ஜ்யோத்ஸனா.

ஜ்யோத்ஸனாவின் கணவர் ஸ்ரீகாந்த் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர். ஸ்ரீகாந்தும் ஒரு வயலினிஸ்ட். முறைப்படி சங்கீதம் கற்றுக் கொண்டவர். திருமணமான பின் ஜ்யோத்ஸனா கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸான ஜாவா ப்ரோகிராமிங் படித்து, தற்சமயம் கணவன் மனைவி இருவருமே ஒரே சாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில் பணிபுரிகிறார்கள். ஜ்யோத்ஸனா பணிபுரிவது கூட மெடிகல் சம்பந்தப்பட்ட சாஃப்ட்வேரில். பெற்றோர் மட்டுமல்ல கணவரின் ஒத்துழைப்பும் ஜ்யோத்ஸனாவிற்குப் பெருமளவு ஊக்கத்தைக் கொடுக்கிறது.

கச்சேரிக்காக இந்தியாவில் மட்டுமின்றி வெளிநாடுகளுக்கும் பறக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். லண்டனிலிருக்கும் க்வீன் எலிஸபெத் ஹாலில் வாசித்த போது பெருமையை உணர்ந்த ஜ்யோத்ஸனாவிற்குத் திருவையாறு தியாகராஜ ஆராதனை, மியூசிக் அகாதமி, ஹம்பி இசைத் திருவிழா... போன்ற இடங்களில் வாசித்த போது திருப்தியும் ஆத்ம சந்தோஷமும் கிட்டியது என்கிறார்.

இதுவரை இவர் சுமார் 200 திரைப் படங்களுக்கு வயலின் வாசித்திருக்கிறார். இளையராஜா, அம்சலேகா குழுவினருடன் பல திரைப்பாடல்களுக்கு வாசித்திருக்கிறார். காஸெட்டுகளும் வெளியிட்டிருக்கிறார். 'இன்ஸைட்-வயலின் டூயட்' என்ற சமீபத்தில் வெளியான காஸெட்டில் டூயட் வயலின் (இவரே இவருடன்) வாசித்திருக்கிறார். இதில் ரதிபதிப்ரியா என்ற அபூர்வ ராகத்தில் அமைந்த தில்லானாவை இயற்றியிருக்கிறார். பலவித விருதுகளை பெற்றிருக்கும் ஜ்யோத்ஸனா சுவாமி சின்மயானந்தா அவர்களால் 'வாத்ய விசக்ஷணா' என்ற பட்டத்தால் கௌரவிக்கப்பட்டவர்.

அடிக்கடி சென்னை வரும் ஜ்யோத்ஸனாவின் சிநேகிதிகள் நித்யஸ்ரீயும் சுதா ரகுநாதனும். "இவர்கள் இசையரசிகள் மட்டுமல்ல பழகுவதற்கும் இனிமையானவர்கள்" என்கிறார். இவருடைய கச்சேரியைக் கேட்டு பலர் பாராட்டி எழுதியிருந்தாலும் சுப்புடு அவர்களால் பாராட்டப்பட்டதை மிகப் பெருமையாகக் கருதுகிறார்.

"பெரிய பெரிய இசைக் கலைஞர்"களுக்கு வாசிப்பதை பெருமையாக நினைக்கிறேன். பாடகர்களின் டெக்னிக், மூட், நேரம், லயம், பாவம்... என எல்லாவற்றையுமே பக்க வாத்தியக்காரர்கள் உணர்ந்து வாசிக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட கச்சேரியில் குறிப்பிட்ட பாடகர் எந்த ராகத்தை ஆலாபனைக்கு, நிரவலுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறார்கள் என்பதெல்லாம் எங்களுக்குத் தெரியாது. நாங்கள் கொஞ்சம் சுருதி பிசகினாலும் கச்சேரி களை இழந்து விடும்" விவரிக்கிறார் பக்கவாத்தியத்தில் 'பக்கா'வான ஜ்யோத்ஸனா.

சிங்கப்பூர், அமெரிக்கா, லண்டன், ஐரோப்பா மற்றும் இந்தியாவின் அனைத்து முக்கிய நகரங்களிலும் கச்சேரிகள் செய்திருக்கிறார் ஜ்யோத்ஸனா. ஆல் ரவுண்டர் ஜ்யோத்ஸனா ஜோராக பல துறைகளில் பரிமளிக்கிறார். ஒவ்வொரு வீச்சிலுமே அவருடைய உழைப்பு, சாதகம் தெரிகிறது

இந்த இதழ் உங்கள் கையில் தவழும் போது ஜ்யோத்ஸனாவின் கையிலும் ஒரு குழந்தை தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும். சுகப் பிரசவமாக வேண்டுமென வாழ்த்தி விடை பெற்றோம்.

— லதா சேகர்

வாழைத்தண்டு ஜூஸ் உடம்புக்கு நல்லது. ஆனால் அதை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்தால் அரைபடாது. எனவே அதில் கொஞ்சம் மோர், துளி மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, உப்பு போட்டு அரைத்து மோரில் கரைத்து நீர்க்க ஜூஸாகக் குடித்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். உடம்புக்கு மிக மிக நல்லது.



- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

யாரு வந்தாலும் 'வணக்கம்' சொல்லச்-சொல்றாங்களே.. அவங்களுக்கு ஆப்டிப் பேசுவாங்களா!...



6

குழந்தை

...டைத்
...றதுக்கா
...க
...றாங்க?

சென்ற இதழில் சொன்னது மாதரி, இந்த இதழில் தாய்ப்பால் பற்றி விரிவாகச் சொல்லி விடுகிறேன்.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மாதிரியான மிகச் சிறந்த உணவு வேறு இல்லை என்பது உலகம் முழுக்க மருத்துவ வல்லுநர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட செய்தி. இதை நீங்கள் இதே மங்கையர் மலரின் மருத்துவப் பக்கங்களிலும், மற்றும் சில மருத்துவக் கையேடுகளிலும், உங்கள் மருத்துவரின் மூலம் நிறையவே தெரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். இருந்தாலும் அதன் முக்கியத்துவம் கருதி இங்கு மறுபடியும் கவனியுங்களேன்.

அழகு குறைந்து விடும் என்று சில பெண்கள் தவறாகக் கருதிக் கொண்டு பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கிறார்கள். நிச்சயம் இது தவறு. தாய்ப்பால் கொடுப்பது குழந்தைக்கும்; தாய்க்கும் மிக நல்லது. போதும் சார். விஷயத்துக்கு வாங்க.. என்று நீங்கள் குரல் கொடுப்பதால் தாய்ப்பாலின் முக்கியமான அட்வான்ட்டேஜஸ் இதோ...

1. தாய்ப்பாலில் நூற்றுக்கும் அதிகமான சத்துப் பொருட்கள் இருக்கின்றன. இது மாட்டுப் பால் அல்லது கடையில் விற்கிற பவுடர் பால் போன்றவற்றில் கிடைக்க முடியாதது.

டாக்டர்.
வஸந்த் செந்தில்

2. குழந்தையின் வயிறு ரோஜாப்பூவை விட நூறு



மடங்கு மென்மையானது. அந்த மென்மை யான பகுதி தாய்ப்பாலை கலபத்தில் ஜீரணிக்க முடிகிற விதத்தில் அமைந்திருக் கிறது.

3. தாய்ப்பால் 'பாஸ்ட் புட்' மாதிரி. ரெடி மேடாக காத்திருக்கிற உணவு. குழந்தை சாப் பிட ஏதுவான வெப்ப நிலையில் இருக்கிறது. ரொம்ப முக்கியமான விஷயம் தாய்ப்பால் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. (அட... கோவிச் சிக்காதிங்க மேடம்!)

4. எருமைப்பால், பசும்பால் அல்லது கடையில் கிடைக்கிற பவுடர் பால் சாப் பிடும் போது சில குழந்தைகளுக்கு அலர்ஜி வரலாம். அதிலும் "லாக்டோஸ் ஒத்துக் கொள்ளாத நிலை" நிறைய குழந்தைகளுக்கு வருகிறது. ஆனால் தாய்ப்பாலில் அலர்ஜி என்பதே இல்லை. (நூறுக்கு இருநூறு சத விகிதம் நம்பலாம்.)

5. தாய்ப்பாலில் இயற்கையாகவே நோய் எதிர்க்கும் சக்தி கொண்ட ஆன்டிபாடிகள் (என்னங்க.. போன இஷ்யுலதான இதைப் பத்தி டீடெய்லா பேசினோம். உங்க கணவர் மறுபடியும் கேக்கறார் பாருங்க. நீங்க கொஞ் சம் சொல்லுங்க.) இருக்கின்றன. அவை குழந்தையின் வயிற்றில் ஏதாவது கிருமிகள் இருந்தால், சுலபத்தில் அழிக்கின்றன.

6. தாய்ப்பாலுக்கு இயல்பாகவே மலச் சிக்கலை போக்குகிற சக்தி உண்டு. அதனால் தாய்ப்பால் பருகுகிற எந்தக் குழநதைக்கும் ரெண்டாம் நம்பர் விஷயத்தில் மூச். தொந் தரவே இல்லை.

தினமும் இரண்டு, மூன்று துளசி இலைகளைத் தின்றால் குடலில் எந்த வகைப் பூச்சிகள் இருப்பினும் வெளியேறி விடும். இவை எளிதில் கிடைக்கக்குடியவை. பலன்கள் மிக தரக்கூடியவை.

- ஜெயந்தி



7. தவிர மனதளவில் தாய்ப்பால் பருகும் போது, குழந்தை அம்மாவின் அரவணைப் பில் மிகப் பாதுகாப்பாகவும், குழந்தை - தாய் உறவு மிக உறுதியாகவும் மாறுகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் அம்மாக்களுக்கு என்ன அட்வான்ட்டேஜ்?

1. கர்ப்பப்பை எளிதில், விரைவில் சுருங்கி நீங்கள் கர்ப்பமடையும்போது இருந்த மாதிரி மாறுகிறது. உங்கள் வயிற்றுப் பகுதி பழைய அழகுக்குத் திரும்புகிறது.

2. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது அம்மா வுக்கு ஒரு நாளில் 500 கலோரி செலவாகிறது. இது நீங்கள் பிரசவ நேரத்தில் சேகரித்துக் கொண்ட அதிக எடையை இழக்க உதவு கிறது. (எண்பது கிலோ தாஜ்மகாலே என்று உங்களைக் கிண்டலடித்த உங்கள் கணவர், திரும்ப உங்கள் அழகில் மயங்கி ஆப்பிள் பெண்ணே நீ யாரோ என்று கிறங்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.)

3. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது நடை பெறுகிற சில ஹார்மோன் சுழற்சியால் உங் கள் மூன்று நாள் தொந்தரவு தள்ளிப் போடப்படுகிறது. உடனடி கர்ப்பம் தவிர்க் கப்படுகிறது.

4. தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் ஏமாற்றுகிற அழகுப் பெண்களின் மார்பகங்களில் வெகு சுலபமாக புற்றுநோய் வருவதாக உறுதியான மருத்துவத் தகவல்கள் இருக்கின்றன. மிக இளைய வயதில் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க பாலூட்டுவது மிகச் சிறந்த வழி என்கிறார் கள்.

5. பாலூட்டுகிற நேரத்தில் தாய்மார்கள் பெரிய அளவில் மனநிம்மதி அடைந்து, ரிலாக்ஸ் ஆகிறார்கள்.

சரி... சொல்லிக் கொண்டே போவது இருக்கட்டும். எல்லாப் பெண்களும் தாய்ப் பால் கொடுக்கலாமா? ஏதாவது விதிவிலக்கு இருக்கிறதா என்றால் இருக்கிறது.

யார் யார் தாய்ப்பால் கொடுக்கக் கூடாது?

1. குழந்தை பெற்றிருக்கும் பெண் கடுமை யான இதய வலியில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், கடுமையான சிறுநீரக பாதிப்பில் இருந்தால், கடுமையான இரத்தசோகை நோயில்



நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்

ஜோதிடர் பூலோக வைகுண்டம்
ஸ்ரீரங்கம் ஸம்ரக்ஷணா
அய்யங்கார் பெருமாள்

கலியுக வரதனை

நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

ஜாதகம், கைரேகை, பெயரியல் நிபுணர்

- 75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்
- மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த குருவாயூர் ஸ்ரீபரமானந்த பரமேஸ்வர குருக்களின் உதவியோடு பரிகாரங்கள்
- இன்னல்கள் போய் நன்மைகள் பெருக... வருவீர்!
- ஆலோசனைக் கட்டணம் நபர் ஒன்றுக்கு ரூ.108/- மட்டுமே

E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1St,
(PILLAYAR KOIL OPPOSITE LANE), ANNA NAGAR WEST,
CHENNAI - 600 040.PH: (O44)620 9541

குறிப்பு: ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் தயவு செய்து மிக சுத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது.



◆ Corel flower sets. ◆ Oxidized Jewellery. ◆ American Diamond Sets ◆ Jade, Ruby, Emerald, Blue Saphire & Necklace sets. ◆ Imported Beeds all colour. ◆ Kundun sets ◆ Temple Jewellery etc, available.

AABUSHAN

Shop 2 & 3, Ground Floor, Fathima Plaza, 78
(New No.98) Pondy Bazaar, Chennai - 17.
Tel : 8155395 Web : www.aabushanjewels.com



◆ Bridal Sets ◆ Fancy Jewellery ◆ All colour Beed sets. ◆ Suppliers of Costume Jewellery to dance Schools.



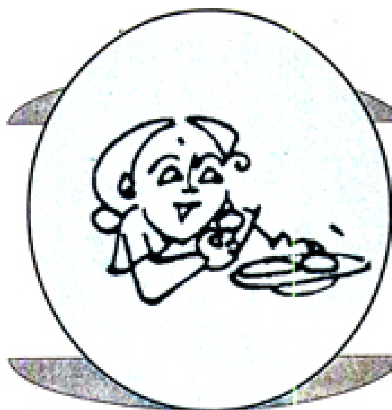
RK JEWELLERS

72-C, Ranga Complex, Sir Theagaraya Road,
(Opp. Andhra Bank) Chennai - 17.
Tel. : 8153392 / 8151939

Contact for your costume Jewellery needs.

என்னுடைய நாத்தனார் வீட்டில் ஆமை வடை மிகவும் சுவையாக இருந்தது. காரணம் சிவப்பு மிளகாயை அரிசி பருப்புடன் ஊறவைத்து அரைக்காமல் வெறும் மிளகாயை அரைத்த பொடி (சுட்ட மிளகாய்ப் பொடி) சேர்த்துச் செய்ததால் காரம் ஒரே சீராகப் பரவி ஒரேவிதமான சுவையுடன் இருந்தது. நானும் செய்து பார்த்தேன். நன்றாக இருக்கிறது.

- லக்ஷ்மி சிவகுமார்.



இருந்தால் நிச்சயம் குழந்தைக்குப் பாலூட்டக் கூடாது. (இதான் சான்ஸ் என்று பாலாடை வழியாகவோ, பாட்டில் வழியாகவோ பாலூட்டுவதைக் கூடத் தட்டிக் கழித்து விடாதீர்கள். குழந்தை பாவம்... நான் சொல்வது தாய்ப்பால் மட்டும்)

2. காசநோய், எய்ட்ஸ் இருந்தால் சர்வ நிச்சயமாக பால் கொடுக்கக் கூடாது.

3. சில பெண்கள் வேறு சில நோய்களுக்கு மருந்து எடுத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். உதாரணமாக சிலர் தைராய்ட் நோய்க்கு மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கலாம். சிலர் புற்றுநோய்க்கு மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். இவர்கள் சாப்பிடுகிற மருந்து தாய்ப்பால் வழியாக குழந்தைக்கு செல்லக்கூடியது. இம்மாதிரி மருந்துகளை சாப்பிடும் நேரத்தில் பால் கொடுக்கக் கூடாது.

4. சில பெண்கள் தொடர்ந்து குடிக்கிற பழக்கம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களும் நிச்சயமாக பால் கொடுக்கக் கூடாது.

5. மார்பகத்தில் ஏதேனும் அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தாலோ அல்லது கணவரின் விஷமத்தில் லேசாக காயம் பட்டிருந்தாலோ, காயம் ஆறுகிற வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கக் கூடாது.

சரி... எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாமா என்றால் நிச்சயம் இல்லை. சில குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத நிலை வரலாம். உதாரணமாக cleft lip அல்லது cleft palate என்கிற உதடு பிரிந்த நிலை அல்லது உதடு மேல் அன்னத்துடன் ஒட்டிய நிலை போன்று சில குழந்தைகள் இருக்கும். அம்மாதிரி குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அல்லது Phenylketonyria என்ற ஜீன் குறைபாடுடன் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் பாலூட்டக் கூடாது. (ஃபீனைல்கீட்டனூரியாவா? அப்படீன்னா...? கவலைப்படாதீங்க மேடம். உங்க குழந்தைக்கு இதெல்லாம் வராது. சும்மா தெரிஞ்சுக்க. இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில விரிவா சொல்றேன்)

தாய்ப்பால் எப்பொழுது கொடுக்கலாம், எப்பொழுது கொடுக்கக் கூடாது என்கிற தடுப்புகளையும், சுதந்திரங்களையும் தாண்டி பொதுவாக தாய்ப்பால் பற்றி சில விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் கீழே முன்னேறுங்கள்.

குழந்தை பிறந்த அன்றிலிருந்து முதல் மூன்று நாட்களுக்கு சுரக்கிற தாய்ப்பாலிற்கு 'கொலஸ்ட்ரம்' என்று பெயர். இது கொஞ்சமாகத்தான் சுரக்கும். ஆனால் குழந்தையின் அனைத்துத் தேவையும் பூர்த்தி செய்கிற அளவிற்கு சக்தி படைத்தது. அதன் பிறகு தாய்ப்பால் நான்கு முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை சுரக்கும்.

உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் தவிர வேறு தண்ணீர் எதுவும் குடிக்காமல், ஒருநாளைக்கு ஆறு முறை உங்கள் மேல் உச்சா அடித்தால், அவன் போதுமான அளவு தாய்ப்பால் சாப்பிட்டிருக்கிறான் என்று பொருள். (டயாப்பரில் அடித்தாலும் அதே பொருள்தான்)

சில குழந்தைகள் தாய்ப்பால் சாப்பிட்டு விட்டு அடிக்கடி 'டூ பாத்ரூம்' போவதை

முதன்முறையாக ஒரு டிஸ்வாஷ் பார் உண்மையிலேயே உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.



பாக்டோகார்டு கொண்ட
ஆன்ட்டி பாக்டீரியல்
டிஸ்வாஷ் பார் – எக்ஸோ மட்டுமே.

கூடுதல் பளபளப்பு - கூடுதல் சுகாதாரம்.



எக்ஸோ
ஆன்ட்டி பாக்டீரியல்
டிஸ்வாஷ் பார்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd.

EXO/09/2002 Tam

ஹாபி மாதிரி செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அதுபற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

குழந்தை பிறந்தவுடனே ஒரு மணி நேரத்தில் மார்பில் வைத்து பால் குடிக்கிற பழக்கத்தைத் தொடங்க வேண்டும். குழந்தை முயற்சிப்பதன் மூலம் பால் சுரக்க ஆரம்பிப்பது தொடங்கும். குழந்தை எவ்வளவு நேரம் பால் குடிக்க விரும்புகிறதோ அவ்வளவு நேரமும் அனுமதியுங்கள். இது நிறைய பால் சுரப்பதற்கு ஹார்மோன்களைத் தூண்டுகிறது. ஒரு மார்பில் குடித்து முடித்து, தானாகவே நகரும் போது, அடுத்த பக்க மார்புக்குக் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தலாம். மார்பில் ஏதேனும் கட்டி போலிருந்து, கடும் வலி இருந்தால் பாலை அழுத்தி எடுத்துப் பின் குழந்தைக்குப் புகட்டலாம்.

எப்பொழுது தாய்ப்பால் தருவதை நிறுத்தி விட்டு மற்ற உணவுகளை குழந்தைக்கு ஆரம்பிப்பது? மருத்துவ பாஷையில் இதை வீனிங் (Weaning) என்கிறார்கள்.

வெகு நிச்சயமாக நான்கு மாதம் முடியும் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். சில குழந்தைகள் ஒன்பது மாதம் வரை விடமாட்டேன் என்று பிடித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். கவலையில்லை. நான்கு மாதம் முடிந்த உடனே மெல்ல மற்ற உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில் தாய்ப்பாலை சட்டென்று நிறுத்தி விடக்கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மிக இயல்பாகக் குழந்தை தாய்ப்பாலை நிறுத்துவதை அறியாத வகையில் நிறுத்த வேண்டும்.

உலகம் முழுக்க தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாலும், நம் ஊரில் தாய்ப்பாலோடு சேர்ந்து குழந்தைக்குக் கிடைப்பது தாலாட்டும். நிறைய வீடுகளில் தாலாட்டு கிடையாது இப்போது. பாடத் தெரியாமல் பாடினாலும் குழந்தையை மெல்லச் சுற்றிப் பரவுவது அந்த ரிதம்தான். அதை விட்டு விட்டு கன்னாபின்னாவென்று சில தாய்மார்கள் ஆர்வத்தில் கத்தும் போது குழந்தை அந்த சத்தம் தாங்காமல் அலறும்!

தாலேலலோ என்கிற சந்தத்தில் நாம் மறந்து விட்ட தாலாட்டுப் பாடல்களில் எனக்குப் பிடித்தது செட்டிநாட்டுத் தாலாட்டுப் பாடல்கள். (பொன்னழகம்மை நூலகம் - காரைக்குடிக்காக தொகுத்த சி.என். நாச்சியப்பனுக்கு நன்றி). ஒரு சாம்பிள் பாருங்கள். (பாடிப் பழகலாம்)

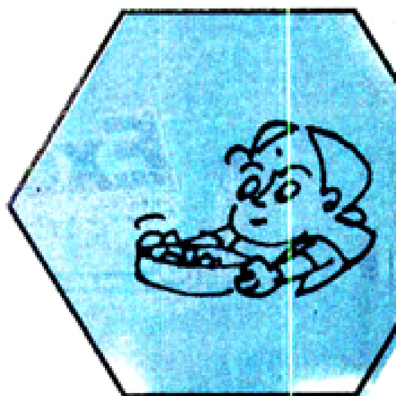
இரவில் தூங்காமல் தவிக்க வைக்கிற குழந்தைக்கான தாலாட்டு இது.

"உன்னுறக்கம் நீ கொள்ள
உத்தமியாள் தாலாட்டச்
சாலை வழியுறங்கச்
சமுத்திரத்தின் மீனுறங்க
நாடெல்லாம் தூங்க
தடுக்குமுனி நெல்தூங்க
பொற்கொடியார் தாலாட்ட
புத்திரனே நித்திரைசெய்!
மங்கையர்கள் தாலாட்ட
மைந்தனே நித்திரை செய்!

இந்தப் பாடலில் எல்லா தாலாட்டுப் பாடல்களிலும் காணப்படும் உயர்வு நவிற்சி இல்லை என்பதை கவனியுங்கள். முதலில் வருகிற உத்தமி, மனைவி என்று நினைக்கிறேன். பின்னால் வருகிற மங்கையர்கள் மாமியார், மனைவியின் தங்கைகள் சேர்ந்த தொகுப்பாக இருக்கக்கூடும் என்பது என் கணிப்பு. ஒரு ஆண் பாடுவது போல இந்தத் தாலாட்டுப் பாடல் அமைந்திருப்பதும் எனக்கு இந்தப் பாடல் பிடிக்கக் காரணம்.

எரிபொருள் சிக்கனம்

வதக்க வேண்டிய காய்களைப் பொடியாக நறுக்கி வடிதட்டில் போட்டு குழம்பு ரசம் கொதிக்கும் போது மேலே வைத்து விட்டு தட்டு போட்டு மூடி விடுங்கள். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்துப் பார்த்தால் காய் முக்கால்வாசி வெந்திருக்கும். வாணலியில் கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்துக் கொட்டி வெந்த காயைப் போட்டு ஒரு நிமிடம் வதக்கினால் போதும். – ராஜலக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி.



நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்!

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.



ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ் டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரியசித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, ப்யூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேக்பயர் போன்ற 12 வகை இயக் கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் தான் பூரண அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்தக சக்தி ஆய்வு செய்துதான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செவ்வேல் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்) **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"** என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்" எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.)



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O),
புஞ்சைப் புளியம்பட்டி (Via) - 638 459. கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258.



வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்.

ஃபேன்ஸி கேண்டில்கள்

குறைந்த செலவில் அழகுணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதும் ஒரு தனிக்கலை.

விதவிதமான மெழுகுவர்த்திகள் செய்வதன் மூலம் உங்கள் ரசனையையும் அழகுணர்வுகளையும் நீங்கள் இவ்வுலகுக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டலாம்.

கரண்ட் போனால் ஏற்றுவதற்கும், பர்த்டே கேக்கில் வைப்பதற்கும், தேவாலயங்களில் ஏற்றுவதற்கு மட்டுமே மெழுகுவர்த்திகள் என்று இருந்த காலம் போய் இன்று இவை வீடுகளை அழகுபடுத்தும் பொருட்களாகவும், பரிசுப் பொருட்களாகவும் மாறி விட்டன.

மெல்லிய மணம் பரப்பும் Scented Candle கள் ஏற்றி வைக்கப்பட்டால் அவை மனதுக்கு அமைதியையும், புத்துணர்ச்சியையும் ஏற்படுத்துவது உண்மை.





நீங்களும் வீட்டிலேயே பலவித ஃபேன்சி கேண்டில்கள் செய்யலாம்.

அதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

கேண்டில் மோல்டுகள் - விருப்பப்பட்ட வடிவில். (ஃபேன்ஸி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்.)

பாரஃபின் வேக்ஸ் சிப்ஸ் அல்லது கட்டி

விருப்பப்பட்ட நிறங்களில் வேக்ஸ் க்ரேயான்ஸ் - (குழந்தைகள் படம் வரைய உபயோகப்படுத்துபவை)

திரி - 1 கண்டு,

தேங்காய் எண்ணெய் - சிறிதளவு,

சப்பாத்தி மாவு அல்லது எம்.சீல். - சிறிதளவு,

பென்சில் அல்லது ஸ்பூன்.

செய்யலாமா?



உஷா ஸ்ரீகுமார்



செய்முறை :

1. தகரம், ப்ளாஸ்டிக் அல்லது அலுமினியத்தால் செய்த கேண்டில் மோல்டுகளின் உட்புறம் பரவலாக தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவவும்.

2. ஒரு அலுமினியப் பாத்திரத்தில் பாரஃபின் வேக்ஸ்ஸைப் போட்டு கொதிக்கும் தண்ணீரில் இப் பாத்திரத்தை வைத்து மெழுகை உருக வைக்கவும்.

மெழுகை நேரடியாக அடுப்பில் வைத்து உருக வைத்தால் அது தீப்பிடிக்கும் அபாயம் உண்டு. ஆகவே எச்சரிக்கையாகக் கொதிக்கும் நீரில் வைத்து உருக விடவும். சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கவும்.

3. உருகிய மெழுகில் திரியை முக்கி எடுத்து மோல்ட்டில் உள்ள துளை வழியே கோர்த்து நேராக நிற்கும்படி வைக்கவும்.

4. திரி அசங்காமல் சரியான பொஸிஷனில் இருக்கும்படி ஒரு பென்சில் அல்லது ஸ்பூனில் இறுக்கி சுற்றி வைக்கவும்.

5. துளை வழியே திரியைக் கோர்த்த இடத்தில் ஒரு முடிச்சுப் போடவும்.

6. அந்தத் துளையை நன்றாக சப்பாத்தி மாவு அல்லது சிறிது எம்.சில் கொண்டு அடைக்கவும். விருப்பப்பட்டால் அதன் மீது ஒரு துண்டு இன்சுலேஷன் டேப்பும் ஒட்டலாம்.

7 உருகிய மெழுகில் விருப்பப்பட்ட நிற க்ரேயான் துண்டைப் போட்டு நன்கு கரைக்கவும்.

8. தேவையான நிறம் கிடைத்தவுடன்



மெழுகை மோல்ட்டில் ஊற்றவும்.

9. ஒருநாள் கழித்து மோல்ட்டை வெந்நீரில் முக்கி கேண்டில் லேசாக இளகியதும் பிரித்தெடுக்கவும்.

10. தேவையான அளவு திரியை வைத்து மீதியை வெட்டவும்.

11. இவ்வகை கேண்டில்கள் ஓரளவு இறுகும் போதே ஓரிரு சொட்டு வாசனை திரவியம் சேர்த்தால் ஏற்றி வைக்கும் போது அறை முழுவதும் நல்ல நறுமணம் கமழும்.

கேண்டில் பல்வேறு வகை வண்ண அடுக்குகளாக வரவேண்டுமென்றால் ஒரு கலர் மெழுகை ஊற்றி அது சற்று இறுகியபின் அடுத்த நிற மெழுகை ஊற்றவும்.

• கேண்டில் மீது க்ளிட்டர் பெயிண்ட் ஒட்டி அலங்கரிக்கலாம்.

• சிறிய மண் அகல் விளக்குகளில் திரி போட்டு மெழுகு ஊற்றி உறைய விட்டு மேலாகக் காயவைத்து ப்ரெஸ் செய்த பூ இதழ்கள், இலைகள் ஒட்டி அலங்கரிக்கலாம்.

• சம்கிகள், தர்மாகோல் பால்ஸ் ஒட்டி விதவிதமாக உங்கள் கற்பனைக்கேற்ற கேண்டில்களை அலங்கரிக்கலாம்.

• வேக்ஸ் ஜெல் என்று கடைகளில் கிடைக்கும் ஒரு வகை மெழுகை போரோசில் கண்ணாடி கிண்ணங்களில் நிரப்பி ஜெல் கேண்டில் செய்யலாம். மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

• ஜெல் கேண்டில்கள் செய்யும் போது கிளிஞ்சல்கள், காய்ந்த விதைகளை சேர்த்தால் தெளிவான ஜெல்லுக்குள் அவை பதிந்து மிக அழகாக இருக்கும்.

• ப்ராஸ்டட் கேண்டில் செய்ய வேண்டுமென்றால் ஒரு மெழுகுவர்த்தியை அட்டையில் நிற்க வைத்து ஒட்டவும்.

சூடான இளகிய மெழுகை நன்கு நுரைக்கும்படி ஸ்பூனால் அடிக்கவும். நுரையுடன் அந்தக் கேண்டிலைச் சுற்றி ஊற்றவும். விருப்பப்பட்டால் அதில் துணியால் செய்த பூக்கள், இலைகளையும் ஒட்டி அழகுபடுத்தவும்.

• கேண்டில் மோல்ட் கிடைக்காவிட்டால் உங்கள் வீட்டிலிருக்கும் கட்டோரிகள், கப்புகள் போன்றவற்றைக் கூடக் கற்பனை வளத்துடன் பயன்படுத்தி கேண்டில் செய்யலாம்.

• 'கேண்டில் மேக்கிங்' ஒரு பொழுதுபோக்கு மட்டுமல்ல. சிறு தொழிலும் கூட...

அதிலும் ஃபேன்சி கேண்டில்கள் 10 ரூபாயிலிருந்து சில நூறு ரூபாய் வரை சுலபமாக விற்கப்படுகின்றன.

— உஷா ஸ்ரீகுமார்

நம்மில் பலருக்கு முருங்கைக் கீரையைப் பற்றித் தெரிந்திருந்தாலும், அதன் உபயோகங்கள் பலவற்றைப் பற்றித் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. இந்த முருங்கைக் கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி உப்புப் போட்டு வதக்கி குழம்பு மற்றும் கூட்டுகளுடன் மற்றும் காய்கறிகளுடன் கலந்து ஒரு மாதம் சாப்பிட்டு வந்தால், பெரியவர்கள், நடுத்தர வயதினருக்கு அடிக்கடி உண்டாகும் வாயுத் தொல்லை தீரும். இது என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- சாவித்திரி பாலன்





இந்தியாவின் முதல் பெண் பெயரியல் மாமேதை
அதிர்ஷ்ட்ட எண் விஞ்ஞானி
J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா

நிபுணர் : பெயரியல், எண் கணிதம், கையெழுத்தியல், கிரா்பாலஜி, புரோனாலஜி, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், இராஜ வசியம்

இந்தியாவிலேயே மிக மிகத் துல்லியமாக முதல் முறையாக விரல் ரேகை, குரல் அதிர்வு, பெயர் அலைவரிசை ஆகியவற்றுடன் பெயர் வசிய, தொழில் வசிய, இராஜ வசிய உச்சாடனங்களையும், ஒன்பது முக்கிய காரணிகளையும், பன்னிரண்டு இயக்கங்களையும் கொண்டு அதிர்ஷ்ட்ட எண் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பெயர் அமைக்கும் மாமேதை **J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா** ஆவார்.

இன்று இந்தியாவில் உள்ள பல வெற்றிகரமான தொழில் மையங்களும், முன்னணி வர்த்தக நிறுவனங்களும் இவரால் தொழில் வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டவையே. பெயர் வசிய முறைப்படி இவரால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று கலைத்துறையிலும், அரசியலிலும் பிரபலமாக விளங்குகிறார்கள். இராஜ வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், பெருஞ்செல்வந்தர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள். வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களை பல V.I.P.க்களுக்கு இவர் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

படிப்பில் மந்தம், குழந்தை இல்லாமை, திருமணத்தில் கசப்பு, திருமணத் தடை, வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு, முன்னேற்றத் தடை, நாள்பட்ட தீராத நோய், பணக் மெயில் பிரச்னை, காதல் தோல்வி, போதைக்கு அடிமை போன்ற பல்வேறு பிரச்னைகளையும் மிகத் துல்லியமாக, அற்புதமான முறையில் தீர்த்து வைத்து வெற்றி காணச் செய்கிறார்.

சென்னை விஜயம் : July 1, 2 & 3rd Tel : 811 0541
பெங்களூர் விஜயம் : July 15, 16 & 17th Tel : 222 5111

ஞாயிறுதோறும் ராஜ் டீ.வி.யில் இரவு 10.00 மணிக்கு 'வெற்றியின் ரகசியம்' என்ற சுவையான நிகழ்ச்சியை வழங்குகிறார்.

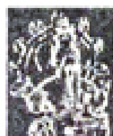
* ரகசியங்கள் காப்பாற்றப்படும்.
* நேரில் ஆலோசனை பெறலாம்.

பெயரியல் விஞ்ஞான ஆலோசனை மையம்

208, K.M.S. கார்டன்ஸ், சாரதா காலேஜ் மெயின் ரோடு, ராமகிருஷ்ணா ரோடு பஸ் ஸ்டாப், சேலம் – 636 016. ☎ 403848, 442473 (STD:0427) CELL:98427 - 40005

ॐ *Jai Jai Sankara Hara Hara Sankara*

LUCKY GANESSHA / அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார்



காஞ்சி மஹா மஹா பெரியவரின் அருள் பார்வை பெற்று ஆசியினைப் பெற்று அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இல்லத்தில் சந்தோஷம், உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி, வியாபாரத்தில் பெரு வெற்றி, தாய்மை பேறு, மனம் விரும்பிய வாழ்க்கை, நிஜங்களாகும் கனவு, வானம் தொட்டு விடும் நம்பிக்கை, வெற்றி மேல் வெற்றி, திறமைகளை கரை சேர்க்கும் அதிர்ஷ்டம் இவையனைத்தும் லக்கி கணேசா கைகளுக்கு கிடைத்த நிமிடங்களிலிருந்து...

LUCKY GANESSHA

No.10, 1st Floor, **ALSA MALL,**
New No. 4 (Old No. 149), Montieth Road, Egmore,
Chennai – 600 008. Tel : 044 - 8554247, 7145176.
E-mail : luckyganeshas@yahoo.com

All money order / drafts should be in favour of "LUCKY GANESSHA"
Please mention your correct address with phone number.
We dont send by V.P.P. or Post. Only Through Courier.

லக்கி கணேஷாவின் விலை

	லக்கி கணேஷா		SPECIAL GOLD லக்கி கணேஷா	
அளவு	சிறியது (1.5")	மீடியம் (2")	சிறியது	மீடியம்
தமிழ்நாடு மட்டும்	Rs. 45	Rs. 75	Rs. 90	Rs. 120
வெளிமாநிலங்கள்	Rs. 60	Rs. 90	Rs. 90	Rs. 120
வெளிநாடுகள்	US $ 25.00	For one piece in all the 2 sizes include 1 Gold Lucky Ganessha.		

CHENNAI-Alwarpet: 4992107, 4994101 Extn. 1966, 435 4656; AnnaNagar: 6219271; K.K. Nagar: 4806756; Korattur: 6350557, 6356034; Kolathur: 5560025; Madipakkam: 2422347, 2474291, 2474339; Minjur: 954119-396356; MKBNagar: 5510282; Mylapore: 4942178, 4986802, 4660477; Mandaveli: 4939596, 4937329; Nanganallur: 2326151, 2244039; Pammal: 2481681; Perambur: 5517010; Purasawalkam: 6403424; Saligramam: 3781233; Tuzhuthivakkam: 2245423; Vadapalani: Pgr 5628-440733; Valasaravakam: 4867245 ● **TAMILNADU**-Coimbatore: 561263; Cuddalore: 320756, 324548; Erode: 39453, 260183, 259043 / 254121; Kanchipuram: 37744; Dindugal: 422852/436294, 425557; Dharmapuri: 32109; Karur: 335599; Kumbakonam: 423501; Madurai: 536865, 300489, 628965, 640354, 386501; Mayiladudurai: 223099; MetturDam: 31713; Pattukottai: 55272; Pollachi: 232106, 222072; Pondicherry: 256411, 290473; Rajapalayam: 23811; Rajamanarkudi: 25839; Ranipet: 41521; Rasipuram: 26907; Salem: 265635, 446415; Sivakasi: 42460; Sholinghur: 71271; Tenkasi: 20577; Tiruppur: 200635; Thiruduraipoondi: 221818; Thirukoilur: 54500; Thirupathur: 20117, 22117; Thirunelveli: 337707; Thiruvannamalai: 246717, 28445; Thanjavur: 54536, 72288; Trichy: 770452, 513977, 714174; Tirupur: 200635; Tuticorin: 333500; Vellore: 246717, 226239, 243864, 211451; Virudhunagar: 04563-23811, 367306; Villupuram: 23156 ● **OTHER STATES** - Ahmadabad: 546 8657, 5890536, 98240 91114; Bangalore: 2321922, 6682601, 5368530, 5464919, 26304; Baroda: 355601; Calicut: 381984; Calcutta: 241-3792, 9116-72362; Cuddapah: 57796; Delhi: 5031512, 5035262; New Delhi: 6289933; Ernakulam: 374372; Gudhra (Gujrat): 02672-47853; Hyderabad: 7051189, 3221630, 3022715, 3735871, 7764025, 7228551; Hosur: 098427-65632, 04344-565998; Hubli: 361025; Jamshedpur: 0657-487126; KarimNagar: 43606; Kurnool (A.P): 43847, 44037, 26304, 51575, 51675; Mahabub nagar (A.P): 08542-45460; Mumbai: 4133531, 8765852; Mysore: 331546, 411937; Nagpur: 230432; New Mumbai: 5565872; Palghat: 368401, 501116; Pune: 6681389, 020-5433837; Secunderabad: 7532512; Trivandrum: 358502, 451928; Ujjain (M.P): 91734-510409; Vijayawada: 562564, 537801; Vishakapatnam: 577768 ● **FOREIGN COUNTRIES** - Malaysia: GaneshNathan (Penang) 2644068, 2630830; Gayathri Silver Brass Cash & Carry SupermaktKlang 03-33738181; Singapore: Suseela (Only Weekends) 2509344, Email: suseela@singnet.com.sg, Uma Raman, 6235 2106, www.geocities.com/everestwebcity USA: Sundeep 630-8361686, Email sundeep1973@att.com, Sreshta Rout, Ph:520 458 9066, extn 3325, E-mail: sreshtarout@rediffmail.com. **நீங்கள் லக்கி கணேஷா விநியோகிப்பாளராக விரும்பினால் அணுகவும். *EARN PUNYA WITH PROFIT BE OUR AGENT INVEST ONLY RS. 3000. (FOR STOCK). FOR YOUR LOCALITY. ** SPECIAL KUBERA IN POP FIBRE @ Rs. 36/- Designed By Santosh Sivaram.

WE HAVE NO BRANCHES IN MADRAS) VISIT US AT www.luckyganessha.com

ஆதாரம் : தேரைய சித்தரின் அற்புத பதார்த்த குணசிந்தாமணி வெண்பாக்கள்.

சுக்கு: மூக்கில் நீர் பாய்தல், சுருக் என்று குத்துகின்ற சூலை, நெஞ்செரிவு, அஜீரணம், ஏப்பம், இரைப்பு இருமல் (ஆஸ்துமா), பசி மந்தம் இவற்றை போக்கும்.

விஷ்ணுக்கிராந்தி: கடுமையான சுரம், சளி, இருமல் இவற்றை போக்கும்.

மரமஞ்சள் : வெப்பம் தரும் கணச்சூடு, கணச்சுரம், உடல் அலுப்பு அவற்றை போக்கும்.

அதிமதுரம் : நாவறட்சி, குத்திருமல், விக்கல் இவற்றை போக்கும்.

சிறுதேக்கு: நீர்க்கோவை, மூக்கடைப்பு, சுவாச காசம் (ஆஸ்துமா), சுரம், குளிர்சுரம், கு... கம்மல், உள்காந்தல் இவற்றை போக்கும்.



கொத்தமல்லி : உடல் சூடு, குளிர் காய்ச்சல், தலைவலி, தொண்டை வறட்சி இவற்றை போக்கும்.

ஆடாதொடை: இருமல், நெஞ்சு சளி, பசி மந்தம் இவற்றை போக்கும்.

ஓமம் : சளி, இருமல், குளிர்சுரம், அஜீரணம், உடல் அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

பர்ப்பாடகம் : தேக காங்கை/ எரிச்சல், தொண்டை அழற்சி, சளிக்காய்ச்சல் இவற்றை போக்கும்.

சீரகம் : இருமல், வயிற்று நோய், அஜீரணம்,ருசியின்மை, தேக காங்கை இவற்றை போக்கும்.

பேரரத்தை : நீரேற்றம், சளி, உடல் அலுப்பு, குளிர்சுரம் இவற்றை போக்கும்.

மிளகு : சளி, இருமல், குளிர்சுரம், அஜீரணம், உடல் அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

திப்பிலி : ஜலதோஷம், இருமல், இரைப்பு (மூச்சுத்திணறல்) பசியின்மை, காய்ச்சல் இவற்றை போக்கும்.

கண்டங்கத்திரி : நீரேற்றம், சளிக்காய்ச்சல், இருமல், மூச்சிரைப்பு, உடல் களைப்பு/ அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

சமஹன் அனுபவம், ஆயுர்வேதத்துடன் மீண்டும் ஓர் அறிமுகம்

இந்திய பாரம்பரியம் உலகின் புதிய நாகரிகமாகிறது. கி.மு. 3000-ன் மூலிகைக்குறிப்பு கி.பி. 2002-ல்.



ஜலதோஷம் : ஜலதோஷத்தின் முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹன் எடுத்தால், ஆரம்பத்திலேயே அதை தடுக்க முடியும்.



ஜலதோஷம் கூடிய இருமல் : மூச்சுக்குழல்களை அடைக்கும் சளியை வெளியேற்றுகிறது.



சளிக்காய்ச்சல் (ஃப்ளு): சளிக்காய்ச்சலின் முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹன் எடுக்கவும். ஆரம்பத்திலேயே அதை தடுக்கவும்.



உடல் அலுப்பு/வலி : இரவு படுக்கும் முன்னர் எடுத்தால், காலையில் அலுப்பு நீங்கி, புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். அலுவலகத்தில் காலை 11:00 மணிக்கு.



பசியின்மை : உணவுக்கு 1 அல்லது 2 மணி நேரத்துக்கு முன்னர்.



ஜலதோஷம் கூடிய தலைவலி : கப (சைனஸ்) தலைவலியை போக்க வல்லது.



சைனசைடிஸ், ப்ராங்கைடிஸ், ஆஸ்துமா : காலையும், இரவும் மூலிகை பானமாக. சளி வெளியேறுவதை உணரவும்.



எதிர்ப்பு சக்தியின்மை : நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை தூண்டி, அதிகப்படுத்தும் மூலிகைப் பானமாக. எப்பொழுதும் வெளியே அலைந்து திரிவோருக்கு.





வெந்நீர், பால் அல்லது தேநீரில் கூட சமஹன் கலந்து பருகலாம்.

இன்றே சமஹன் உபயோகியுங்கள். அதன் சுவை உங்கள் பாரம்பரியத்தில் ஊறிய விஷயம் என்பதை உணர்வீர்கள் !

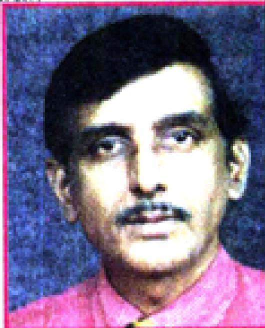
தமிழகம், கர்நாடகா, ஹைதராபாத்தில், மருந்துக்கடைகளிலும், மளிகைக்கடைகளிலும் கிடைக்கும். விரைவில் கேரளா மற்றும் ஆந்திரா...
விற்பனை விபரங்களுக்கு: லிங்க் தேச்சரல் ப்ராடக்ட்ஸ் (இந்தியா) பி. லிட்., AH89, மூன்றாவது தெரு, சாந்தி காலனி, அண்ணா நகர், சென்னை-600 0...

விளையாகும் விஷமம்!



கல்லூரிகளில் புதிதாக சேரும் மாணவர்களைக் கேலி செய்வது விளையாட்டாக ஆரம்பித்து தோழமையில் முடியும் வழக்கமாக இருந்து வந்தது. சில ஆண்டுகளாகவே இந்த 'ராகிங்' பல இடங்களில் வன்முறையாக மாறி வருகிறது. சமீபகாலமாக இதன் வீரியம் அதிகமாகி கொலை, முகத்தில் ஆசிட் வீசியடிப்பது போன்ற கொடுமையாக வளர்ந்திருப்பது கவலைக்கிடமாக உள்ளது.

ராகிங் வழக்கம் வன்முறையாக ஏன் மாறுகிறது? மனோதத்துவரீதியான விளக்கம் தருகிறார் சென்னை அப்போலோ மருத்துவமனையின் சிறப்பு மனோதத்துவ மருத்துவ ஆலோசகர் டாக்டர். வி. முத்து கிருஷ்ணன்.



“கல்லூரியில் புதிதாகச் சேருபவர்களிடம் சில்மிஷம் செய்து வரும் வழக்கம் நீண்ட காலமாக இருந்து வருகிறது. ராகிங் வழக்கத்தின் பின்னால் பல காரணங்கள் உள்ளன. வெற்றியும், மகிழ்ச்சியில் திளைப்பதும், இன்பமும் மட்டுமே குறிக்கோளாக இருக்கும்பட்சத்தில், இவைகளை எந்த முறையில் அடைந்தாலும் உகந்ததே என்கிற எண்ணம் சமுதாயத்தில் நிலவி வருகிறது. இதன் பாதிப்புதான் ராகிங் வன்முறைகள்.

மாணவ சமுதாயத்தைச் சூழ்ந்திருக்கும் சுற்றுப்புறச் சூழலின் பாதிப்பு கல்லூரி வளாகத்தில் ராகிங்காக வெளிப்படுகிறது. சமுதாயத்தில் உள்ள பல்வேறு குழுவினரிடையே நிலவும் அமைதியின்மையின் ஒரு சிறு வெளிப்பாடுதான் இப்படி நடக்கும் சில்மிஷங்கள்.

கல்லூரிகளில் மாணவ சமுதாயத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் அடிப்படை வசதிகளைப் பற்றி பார்ப்போம். நம் நாட்டில் உள்ள கல்வி ஸ்தாபனங்களின் நிர்மாணம் மாணவர்களை அடைத்து வைத்திருக்கும் வகையில்தான் பெரும்பாலும் அமைந்திருக்கின்றன. பொருளாதார காரணங்களுக்காகச் சிக்கனமாக நிர்மாணிக்கப்பட்ட கட்டிடங்கள் மாணவர்களின் சுதந்திரமாக நடமாடும் தன்மையை கட்டுப்படுத்துவதாக உள்ளன. இது மனிதனின் அடிப்படைக் குணத்திற்கு எதிராக உள்ளதால் வேண்டாத செயல்பாடுகளாக மாணவர்களிடமிருந்து வெளிப்படுகின்றன.

குறைந்தபட்சம் குடிப்பதற்கு தண்ணீர், டாய்லெட், ஒரு தனிநபருக்குத் தேவைப்படும் போதிய அளவு இடம், விளையாட்டுத்திடல் போன்ற உடல்ரீதியான வசதிகளைக் கூட கல்லூரிகளின் நிர்வாகங்கள் மதிக்காமல் இருக்கிறார்கள். கல்லூரி நிர்வாகங்கள் இந்த விஷயத்தைக் கவனிப்பது மிக அவசியம்.

அடுத்த ஒரு விஷயம் நம் நாட்டிற்கு மட்டும் தனிப்பட்ட வகையில் பொருந்தும் விஷயம்.

கல்வி ஸ்தாபனங்கள் சமுதாயத்தில் உள்ள சில தனிப்பட்ட குழுவினர்களுக்காக நடத்தப்படுகின்றன. பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் பிரத்தியேகக் குழுவினரின் குழந்தைகள்தான் அதிகமாகச் சேருவார்கள். இப்படி நடக்கும் போது அந்தப் பிரிவில் இல்லாத குழந்தைகள் அந்நியப்படுத்தப்படுகிறார்கள். அப்போது பெரும்பான்மையினராக

'ராகிங்' நாங்கள்

ஜஸ்வத் ப்ரீத்தி : (இவர் மெட்ராஸ் மெடிக்கல் காலேஜில் மூன்றாம் ஆண்டு மாணவி) :

''எங்கள் கல்லூரியில் ராகிங் அதிகமாக இருப்பதில்லை. அதற்குக் காரணம் அப்படி ஏதாவது நடந்தால் கல்லூரி நிர்வாகம் கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்கும் என்று அறிக்கை விட்டதனால்தான். ராகிங் வெறும் வாய் பேச்சளவில்தான் நடக்கிறது. இது தவறில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். விளையாட்டாக ஆரம்பிக்கும் ராகிங் தோழமையில் முடிகிறது.



• ப்ரீத்தி

சீனியர்ஸ் மற்றும் ஜூனியர்ஸ் இடையே ஏற்படும் நட்பு விலைமதிப்பில்லாதது. ஏனென்றால் மருத்துவத் துறையில் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உயர் வகுப்பில் படிப்பவர்களின் உதவி எங்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

பொதுவாக ஹாஸ்டல்களில்தான் ராகிங் அதிகமாக இருக்கும். மாணவிகளின் ஹாஸ்டல்களில் விளையாட்டான செயல்பாடுகள் இருக்குமே தவிர வன்முறை இருப்பதில்லை. மாணவர்களின் விடுதியில்தான் சில சமயங்களில் வன்முறை அளவிற்கு ராகிங் நடக்கிறது.

மருத்துவக் கல்லூரிகளில் நடக்கும் ராகிங் சில சமயங்களில் வன்முறையாக மாறுவதற்குக் காரணம் மாணவர்களுக்கு எதை எப்படிச் செய்தால் என்ன நடக்கும் என்கிற அறிவு அதிகம் இருப்பதால் தானோ என்னவோ? பொதுவாக எல்லோரும் வன்முறையில் ஈடுபடுவதில்லை. அரசியல் செல்வாக்கு அதிகமுள்ளவர்களும் சக்தி வாய்ந்தவர்களும்தான் வன்முறை செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்.''

அபிஷேக் - வி. பரத்வாஜ் : (ஹிந்துஸ்தான் இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் கடைசி ஆண்டு படிப்பவர்).

''சில காலம் முன்பு ராகிங் அதிகமாக இருந்தது உண்மை. ஆனால் இப்போதெல்லாம் அவ்வளவாக நடப்பதில்லை. சென்னையில் உள்ள பொறியியல் கல்லூரிகள் கடுமையாக ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதால்தான் ராகிங் குறைந்திருக்கிறது என்று நினைக்கிறேன். அதே சமயம் தமிழ்நாட்டில் மற்ற இடங்களில் ராகிங் இன்னும் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது.

இருக்கும் குழுவினர் சிறுபான்மையினரிடத்தில் ஆதிக்கத்தோடு நடந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

சமுதாயத்தில் உள்ள பல்வேறு பிரிவுகளின் பிரதிபலிப்பாக கல்வி நிலையங்கள் இருக்கும் பட்சத்தில் ஒரு சமநிலை ஏற்பட்டு பலவீனமாக இருக்கும் குழுவினருக்கு எதிராக வன்முறைகள் நடக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் குறைவாக இருக்கும்.

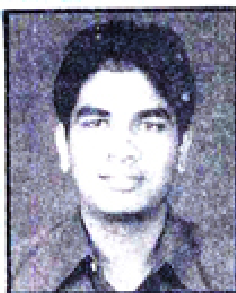
அதே மாதிரி மருத்துவக் கல்லூரிகளிலோ, பொறியியல் கல்லூரிகளிலோ பார்த்தால் ஆண் - பெண் சதவிகிதம் பெண்களுக்கு எதிராக உள்ளது. எப்போது ஓர் இனம் அதிகமாக இருக்கிறதோ அதன் ஆதிக்கம் மேலோங்கியிருக்கும். அதுவும் இளம் பருவத்தில் பெண்களைக் கவர வேண்டும் என்ற எண்ணம் இயற்கையாகவே ஆணினத்திற்கு அதிகம். கூட்டமாகச் சேரும் பொழுது இதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

இவையெல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக நாம் கட்டுப்படுத்த வேண்டியது கல்லூரிகளில் அரசியலின் பாதிப்பையும் ஆதிக்கத்தையும் தான். வெளியிலிருந்து சில அரசியல் குழுவினர் கல்லூரிகளின் இயக்கங்களை எல்லாவிதத்திலும் கட்டுப்படுத்துகிறார்கள். கல்லூரிகள் யாரை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், பொருளாதாரம் எப்படி நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும் என்று மொத்த நிர்வாகத்தையும் தங்களது பிடியில் சிக்கவைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். தங்களுக்கு வேண்டப்பட்ட மாணவர்களை கல்லூரித் தேர்தலில் நிறுத்துகிறார்கள். இவர்களின் ஆதரவால் தேர்தலில் வென்ற மாணவர்கள் இவர்களைத் திருப்திப்படுத்தும் விதத்தில் செயல்படுகிறார்கள்.

அடுத்தது மீடியாவிற்கு வருவோம். மீடியா 'ராகிங்'கை ஒரு விருப்பப்பட்ட செயல் என்பதாக சித்தரிக்கிறது. வாழ்க்கைக்கு மிகவும் தேவையான ஒரு விஷயம், விரும்பும் பெண்ணைக் காதலிக்க அருமையான உத்தி என்று சினிமா இளைஞர்களின் மனதில் பதிய வைக்கிறது. சமீபத்தில் வந்த சில படங்களில் ஹீரோவிற்கு எந்தத் தகுதியும் இல்லாவிட்டாலும் ஒரு பெண்ணை அடைய என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், ஆள் மாறாட்டம், கேலி, வன்முறை போன்ற செயல்களில் ஈடுபடலாம் என்று காண்பிக்கிறார்கள். ஹீரோவின் அநியாயத்திற்கு துணைபோக ஒரு நண்பர்களின் கூடாம் வேறு.

கூர்ந்துக் கவனித்தால் இன்றைய சமுதாயத்தில் எத்தனையோ சிக்கல்கள். பொருளாதார ரீதியாகவும், அந்தஸ்து, கலாச்சாரம், ஜாதி

ன்ன நினைக்கிறோம்?


• அபிஷேக்

பொதுவாக, "நம்மை ராகிங் செய்தார்களே. அதனால் நாம் மட்டும் சும்மா இருக்கலாமா?" என்கிற எண்ணத்தில்தான் மாணவர்கள் ராகிங் செய்கிறார்கள். சிலர் தங்களது அதிகாரத்தை நிரூபிப்பதற்காகவும் செய்கிறார்கள். வேறு சிலருக்கு செல்வாக்கு அதிகம் இருப்பதால் எதுவும் நடக்காது என்கிற தைரியம். ஆண்களின் சதவிகிதம் அதிகம் இருப்பதால்தான் அவர்கள் பெண்களை நையாண்டி செய்கிறார்கள்.

பெண்களை விட ஆண்கள் அதிகமாக ராகிங்கில் ஈடுபடக் காரணம் பெண்களை விட ராகிங் செய்யப்படும் பொழுது அவர்களுக்கு அதிக அவமான உணர்ச்சி ஏற்படுவதுதான். அதனால் அவர்களுக்கு வாய்ப்பு கிட்டும் பொழுது அவர்களும் அதே மாதிரி நடந்து கொள்கிறார்கள்.

இன்ஜினீயரிங் காலேஜ்களில் அதிகமாக ராகிங் நடப்பதற்குக் காரணம் அங்கே அதிகமாக மாணவ - மாணவிகள் இருப்பதால்தான். மற்ற கல்லூரிகளில் ஒவ்வொரு சப்ஜெக்டிற்கும் ஒன்றோ இரண்டோ வகுப்புகள்தானே? அதனால் புதிதாகச் சேரும் மாணவர்களுடன் சீக்கிரமாகவே நட்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

ராகிங் ஒரு எல்லைக்குள் நடந்தால் தவறில்லை. வன்முறை அளவிற்குப் போகவும் கூடாது. சீக்கிரமாகவே நிறுத்தப்படவும் வேண்டும். ஒரு வருடம் வரை நான் காலேஜிற்கு வெறுவாய் சப்பலுடன் தான் போக வேண்டியிருந்தது. அதே மாதிரி ஒரு வருடம் முழுவதும் காலேஜ் கேண்டீனிற்குப் போக எனக்கு அனுமதியில்லை. ஜூனியர்களாக இருக்கும் போது நம்மை தொந்திரவு செய்பவர்களைக் காட்டிக் கொடுக்காமலும் அதே சமயத்தில் டீச்சர்களிடம் மாட்டிக்காமலும் இருப்பதற்கு பிரம்ம பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

இப்போதெல்லாம் காலேஜ் திறந்து 'ஃப்ரெஷர்ஸ் பார்ட்டி' நடக்கும் வரை ஒன்றோ இரண்டோ மாதங்கள்தான் நடக்கும். ரெக்கார்ட் வொர்க் செய்ய வைப்பது, கடைக்குப் போய் எதையாவது வாங்கி வரச் சொல்வது போன்ற சில்மிஷங்கள்தான் அநேகமாக நடக்கும்."

மதம், இனம், பிரிவு என்று எத்தனையோ வேற்றுமைகள். மேலும் போட்டி அதிகமாகி விட்டது. இந்த நிலையில் வாய்ப்புகளும் குறைவு என்னும் போது கிடைக்காதவர்களுக்கு ஏமாற்ற உணர்ச்சி ஜாஸ்தியாகிறது. அதனால் தங்களது கோபத்தை பலவீனமாக இருப்பவர்களிடம் வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

மருத்துவக் கல்லூரிகளிலும் இன்ஜினீயரிங் கல்லூரிகளிலும் சக்திவாய்ந்தவர்களின் மகன்களோ மகள்களோ சேருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். அதிகாரத்தின் அடிப்படையிலும் பொருளாதார சக்தியின் அடிப்படையிலும் சேருபவர்கள் வன்முறைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். 'நம்மிடம் அதிக பலம் இருக்கிறது. என்ன செய்தாலும் நமக்கு ஒன்றும் ஆகாது' என்கிற எண்ணம் உள்ள இந்த அதிகாரமுள்ள குழுக்கள்தான் கல்லூரி வளாகங்களில் அமைதியின்மையை ஏற்படுத்துகிறார்கள்.

ராகிங் வன்முறையினால் பாதிக்கப்படும் மாணவ - மாணவிகளின் மனோபாவமும் ஒரு வகையில் வன்முறையைத் தூண்ட காரணமாகிறது. பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெரும்பாலும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தங்களை மாற்றிக் கொள்ளும் திறமையில்லாதவர்களாகவும் பலவீனமானவர்களாகவும் இருப்பார்கள். பிரச்னைகள் வந்தால் சாமர்த்தியமாகக் கையாளும் திறன் இல்லாதவர்களாக இருப்பார்கள். சாதுர்யமுள்ளவர்கள் தப்பித்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள்.

ராகிங்கைத் தடுப்பது எப்படி? ஒவ்வொரு மாணவனின் திறமைக்கும் ஏற்றவாறு விளையாட்டிலோ அந்நிய செயல்பாடுகளிலோ ஈடுபட வாய்ப்புகளை நாம் ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். நிறைய விளையாட்டுக்களை நாம் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

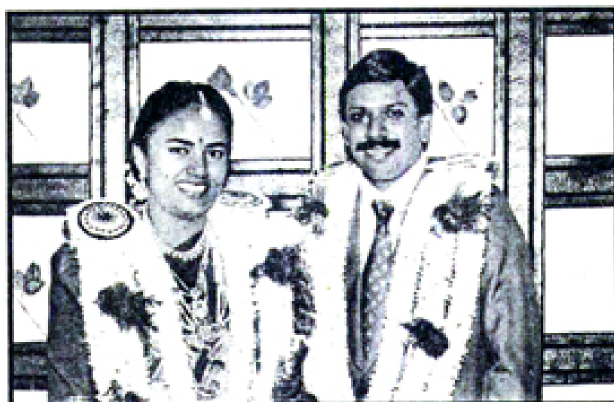
ஆண்களுக்குள்ளும் பெண்களுக்குள்ளும் ஆரோக்கியமான, உருப்படியான பரிமாற்றம் இருக்க வேண்டும். அதனால் சி.பி.எஸ்.சி. பள்ளிகளைப் போன்ற கோ-எஜுகேஷன் கல்வி முறை சிறந்தது.

குழுவாக சேர்ந்து ஈடுபடும் உபயோகமான செயல்பாடுகளை பள்ளிகளும் கல்லூரிகளும் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

மனிதநேயத்தை உணர்த்தும் செயல்பாடுகளில் (என்.எஸ்.எஸ். போன்ற சமூக சேவை செயல்பாடுகள்) மாணவர்களும் மாணவிகளும் ஒன்றுகூடி ஈடுபட்டாலே கல்லூரிகளில் வேண்டாத செயல்கள் வெகுவாகக் குறையும்.

பேட்டி : லதா அமர்நாத்

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar), T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333636/4342667 Fax: 044-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesde-builders.com

மனதில் உறுதி வேண்டும் - 6

வாஸந்தி

"சரணை கெட்டு புருஷன் வீட்டில் நிற்கிறேன்!"

நார்வே நாட்டில் ஆஸ்லோ பல் கலைக்கழகத்தின் கோடைப் பள்ளியில் நான் படிக்கச் சென்றிருந்த போது பாரத நாட்டில் பெண்ணின் நிலை - அதில் இருக்கும் முரண்பாடுகள் ஆகியவை பற்றி ஓர் அரங்கில் நான் பேச நேர்ந்தது. என் பேச்சைக் கேட்ட வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கு அந்த முரண்பாடுகள் மிக விநோதமாகத் தோன்றின.

"உன்னைப் பார்த்தால் பூரண சுதந்திரமுடையவள் போலத் தெரிகிறாயே?" என்றார்கள்.

"சராசரி இந்தியப் பெண்ணின் அடையாளம் நான் அல்ல" என்றேன்.

"அங்கு பெரிய புரட்சி ஏற்பட வாய்ப்பில்லை" என்று விளக்கினேன்.

அப்படிப்பட்ட புரட்சி ஏற்படுவதற்குக் கணிசமான எண்ணிக்கையில் பெண்களினிடையே ஏதாவது ஒரு வகையில் சமன்பாடு இருக்க வேண்டும். நமது நாட்டில் படிப்பறிவில்லாத பெண்கள் நாற்பது சதவிகிதத்துக்கு மேல் இருக்கிறார்கள். படித்து உத்தியோகம் பார்ப்பவர்கள் இருபது சதவீதம் கூடத் தேறாது. பலருக்குப் பலதரப்பட்ட பிரச்னைகள். புரட்சி வெடிக்க எல்லாருக்கும் ஒரே மாதிரியான பிரச்னை உந்துசக்தியாக இருக்க வேண்டும்.

மேற்கு நாடுகளில் அறுபதுகளில் பெண்ணிய புரட்சி வெடித்தது. அவர்களது ஒரே உந்து சக்தி ஆண் துவேஷம். தந்தை வழி சமுதாயத்தை ஏற்றுக் கொண்ட இந்தியப் பெண்களின் பிரச்னைக்கும் மேற்கத்திய பெண்கள் பிரச்னைக்கும் சம்பந்தமில்லை. மேற்கில் பெண்களை வெறும் செக்ஸ் கருவிகளாக, செக்ஸ் அடையாளமாக ஆண் உலகம் பார்ப்பதே அங்கு தீவிரமான பிரச்னை.

கிழக்காசிய நாடுகளில் ஆதார தேவைகளுக்கே பெண்களுக்குப் போராட்டம். அதைத் தவிர பெண்களே, தங்கள் மனத்தில் அழுத்தும் கலாச்சார பிரமைகளிலிருந்து விடுபட்டாக வேண்டும். விடுபடுவது தங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளும் போதுதான் பெண்களால் எதையும் சாதிக்க முடியும்.

தமிழ்நாட்டில் பல பகுதிகளில் பெண் குழந்தைகளுக்கு வாழும் உரிமையே மறுக்கப்படுகிறது என்பது பொதுவாக நகர்ப்புறத்தில் வாழும் எல்லாருக்கும் மேலெழுந்தவாரியாகத்தான் தெரியும். பெண் சிசுக் கொலை என்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தில் ஒரு ஜாதி மக்களிடையே, சில பகுதிகளில் மட்டும் நடப்பதாகத் தானே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்?

உசிலம்பட்டி என்னும் பெயர், பத்திரிகைகள் போட்ட வெளிச்சத்தில் உலக சரித்திரத்திலேயே இடம் பெற்று சீரழிந்து விட்டது. ஆனால், பெண் சிசுவைக் கொல்வது கிரிமினல்



செகந்திராபாத் ரயில்வே ஸ்டேஷனில் முன்பதிவு செய்வதைப் பற்றி ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். சென்னை திருமயிலை ஸ்டேஷனில் அதே போல வரிசையாக சேர் போட்டு, ஆறு கவுண்டர்களில் டிக்கெட் கொடுக்கிறார்கள். டோக்கன், எலெக்ட்ரானிக் போர்டு போன்ற வசதிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் வரிசையில் அமைதியாக உட்கார்ந்து தங்கள் வாய்ப்பு வந்ததும் காலியாக இருக்கும் கவுண்டரில் சென்று டிக்கெட் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

— கலா



குற்றம் என்றும், தண்டிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்றும் கெடுபிடி அதிகரித்ததும், இப்பொழுது அந்தக் குற்றம் வேறு வகையில் பரவலாக ரூபமெடுத்திருப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமோ?

கிராமங்களில் கூட இப்போது மூலைக்கு மூலை ஸ்கானிங் சென்டர் முளைத்திருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம். உடல் உறுப்பில், கர்ப்பத்தில் ஏதானும் கோளாறு இருப்பதாக மருத்துவருக்குத் தோன்றினால் 'ஸ்கான்' செய்து கோளாறைக் கண்டுபிடிக்க மட்டுமே இயங்க வேண்டிய கருவி அது. அதே கருவி இப்போது பல பெண்களுக்கு ஆபத்பாந்தனாக மாறியிருக்கிறது. கருவில் இருப்பது பெண் என்று தெரிந்தால் கண் சொடுக்காமல் கலைத்து விடுகிறார்கள்.

மதுரைக்கருகில் உசிலம்பட்டி பகுதி கிராமங்களில் பெண் சிசுக் கொலை நடப்பதைப் பற்றி முதல் முதலில் செய்தி வெளியான போது நாகரீக உலகம் திடுக்கிட்டது. இப்படிப் பட்ட காட்டுமிராண்டித்தனம் கூட உண்டா என்று அதிர்ச்சியுடன் பேசிற்று. கொன்ற தாய்களை அரக்கிகள் என்று நிந்தித்தது.

இந்த 'அரக்கிகளை' நேரில் சென்று பார்த்துப் பேச வேண்டும் என்ற ஆர்வத்திலும், அதைப் பற்றி ஒரு ஆய்வு செய்யும் முயற்சியிலும் நான் உசிலம்பட்டிக்குச் சென்றேன். அந்தப் பெண்கள் 'அரக்கிகள்' இல்லை என்பது நான் அங்கு கேட்ட கண்ணீர்க் கதைகளில் புரிந்தது. பெண்ணுக்கு எதிரான ஒரு சமூக அமைப்பில் நிர்கதியாக, சுயபலமற்று, திராணியற்று நிற்கும் பெண்கள் அவர்கள் என்று புரிந்தது.

படிப்பு, கல்வியறிவு என்பது பெண்ணுக்குத் தேவையற்றது, அநாவசியமானது என்று நினைக்கும் சமூகம், எப்படியும் வரதட்சணைக்குப் பணம் எடுத்து வைக்க வேண்டும் என்பதால் பெண்ணுக்குப் படிப்புக்கும் செலவு செய்வது வீண் என்று நினைக்கும் போக்கு வசதி உள்ளவர்களிடையேயும் இருக்கிறது.

ஒரு அந்தி மாலை நேரத்தில் உசிலம்பட்டியில் ஒரு வீட்டின் முற்றத்தில் நான் அமர்ந்து என் எதிரில் அமர்ந்திருந்த அந்த 24 வயதுப் பெண்ணின் சோகத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல்,

"எப்படிம்மா உனக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகளைக் கொல்ல மனசு வந்தது? மனசாட்சிங்கறதே உனக்கு இல்லையா?"

என்று படபடத்த போது, அந்தப் பெண் என்னைப் பார்த்த பார்வையும் கேட்ட கேள்வியும் இப்பவும் நினைவு வரும்போதெல்லாம் கதிகலங்குகிறது. குற்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது.

'நீங்க பட்டிணத்துக்காரங்க. படிச்சவங்க. உங்களுக்கு எங்க கஷ்டம் எப்படி விளங்கும்?" என்றாள் அவள் அலுப்புடன். தான் செய்த தப்பைப் பூசி மெழுக என் மேல் தப்பு சொல்கிறாள் என்று எனக்கு எரிச்சல் ஏற்பட்டது.

"கஷ்டமோ நஷ்டமோ, அதைச் சமாளிக்கத் தெரியாம பெத்த குழந்தையைக் கொல்லறே. அப்புறம் நா பட்டணத்துக்காரி, புரிஞ்சுக்க மாட்டேன்னு சொல்றே. உனக்குக் குற்ற உணர்வே இல்லையா?" என்றேன் கோபத்துடன். அந்தப் பெண் என்னைத் தீர்க்கமாகப் பார்த்தாள். "இருக்கு நிறைய இருக்கு' என்றாள் குரல் கம்ம. "பத்து மாசம் சுமந்து ஒவ்வொரு நாளும் அது பெண்ணாயிருக்கக் கூடாதேன்னு பயந்து பயந்து செத்து, கடவுளுக்கு வேண்டிக்கிட்டதை சாகற வரைக்கும் மறக்க முடியாது. குழந்தை பிறந்ததும் 'அடிப்பாவி, பொண்ணுதாண்டி'ன்னு ஆத்தா சொன்னதும், உசிரு துடிச்ச துடிப்பை மறக்க முடியாது.

பெண்ணைப் பெத்துக்கிட்டு இந்த வீட்டு வாசலை மிதிக்கக் கூடாதுங்கறாங்க புருஷனும் மாமியும். நா என்னத்தை செய்வேன்? எங்கே போவேன்? படிப்பில்லே. பிறந்த வீட்டிலேயும் வசதியில்லே. இந்த வவுத்தைக் கழுவத்தான், வெக்கங்கெட்டு, சுரணைக் கெட்டு புருஷன் வீட்டிலே போயி நிக்க வேண்டியிருக்கு"

பரிசு ரூ. 500

அனுபவம்–2

“

‘எவ்வளவு திமிர் இருந்தா, என்னைப் பார்த்து ‘Oh dear’னு கூப்பிடுவே’

”

போன வருஷம் டெல்லியிலுள்ள எனது பெரியம்மாவின் வீட்டிற்குப் போயிருந்தேன்.

ஒரு நாள் பெரியம்மாவும் நானும் ஷாப்பிங் போயிருந்தோம். புடவை செக்ஷன்ல அவங்க மூழ்கிவிட்டதால் எனக்கு ரொம்ப போரடிச்சுது. சுத்திப் பார்த்துட்டு வரலாம்னு பக்கத்துக் கடையில் நுழைஞ்சேன்.

ஒரு கூலிங்கிளாஸ் வாங்கணும்னு ரொம்ப நாளா ஆசை. அந்தக் கடையில் கூலிங் கிளாஸ் வரிசையாக டிஸ்ப்ளே செய்து வைத்திருந்தார்கள். கடையிலிருந்து ஒரு கூலிங் கிளாஸை எடுத்து என்ன விலைன்னு விசாரிக்கலாம்னு **'How much?'**னு கேட்டேன். கடைக்காரர் **'600 rupees'**னு சொன்னார். பேரம் பேசி வாங்கலாம்னா எனக்கு இந்தி பேசத் தெரியாது. இங்கிலீஷும் அரைகுறைதான். எப்படியோ எனக்குத் தெரிஞ்ச இங்கிலீஷ்ல **'600 rupees! No, No. Only 300 rupees'** என்றேன்.

'What 300 rupees, Oh dear' என்றார் கடைக்காரர்.

எனக்கு கோபம் வந்து விட்டது. 'எவ்வளவு திமிர் இருந்தா, என்னைப் பார்த்து **'Oh dear'**னு கூப்பிடுவே' என்று சத்தம் போட ஆரம்பித்தேன். கடையில் கூட்டம் கூடிவிட்டது.



அங்கே வந்த பெரியம்மாவிடம் நடந்த விஷயத்தைக் கூறினேன். 'அட அசடு! **'Oh dear'**னா அட கடவுளே! (இவ்வளவு குறைஞ்ச விலைக்கு கேட்கறியே)ன்னு அர்த்தம்' என்றதும், என் முகத்தில் லிட்டர் கணக்கில் அசடு வழிந்தது.

அந்த நிகழ்ச்சி என்னை மிகவும் பாதித்தது. ஊருக்குத் திரும்பி வந்ததும் முதல் வேலையாக விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்கு கடிதம் எழுதினேன். ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் பயிற்சி விவரங்களை அனுப்பி வைத்தார்கள். என் தந்தையிடம் எனது விருப்பத்தைத் தெரிவித்து அவரது சம்மதத்துடன் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் சேர்ந்தேன். அவர்கள் அனுப்பிய பாடங்களை ஆர்வத்துடன் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்ய ஆரம்பித்தேன். இப்பொழுது என்னால் தங்குதடையில்லாமல் இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச முடிகிறது.

அடுத்த முறை டெல்லிக்கு போகும் பொழுது ஆங்கிலத்தில் பேசி அனைவரையும் அசத்தப் போகிறேன். அதற்கான தருணத்தை ஆவலுடன் எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். எளிய முறையில் பயிற்சியளித்து என்னை இங்கிலீஷில் பேசவைத்த விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் என் நெஞ்சத்தில் நீங்கா இடம் பெற்றுள்ளது.

“

என் முகத்தில் லிட்டர் கணக்கில் அசடு வழிந்தது.

”

– **S.G. கவிதா, சென்னை**

வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் நீங்களும் சுலபமாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஒரு போஸ்ட் கார்டில் **நான் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன்** என்று எழுதி விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், P.B.No.M.R.4986, 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017. என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள். பயிற்சி விவரங்களை உடனே அனுப்புகிறோம். போன் : 4347034, 4363639.

GOKULAM

The monthly magazine for children

JULY 2002

5 new features begin

Rs.6/- ONLY

Get your child a copy today

CARTOONS MADE EASY

Lalitha aunty teaches you to draw cartoons.

COUNTRIES AND THEIR CHILDREN

- a twelve part coverage on the livelihood of people from different lands!

FASCINATING FLORA

- taking you on an intriguing journey through the kingdom of plants.

THE PARENT PAGE

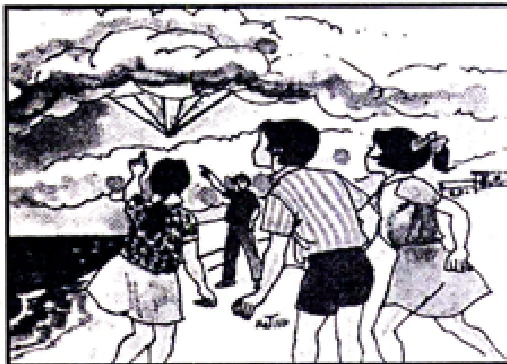
Welcoming contributions from parents of our young readers!

THE STRANGE CREATURES

- a colourful and exciting picture story serial!

Story : **Aparna Vishwanathan**

Illustration : **Jayaraj**



Write to :
The Circulation Manager,
47, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

அந்தப் பெண் குலுங்கக் குலுங்க அழ ஆரம்பித்த போது நான் குற்ற உணர்வில் தவித்தேன்.

இப்போது சிசுக் கொலை குறைந்து விட்டது. கருக்கொலை அதிகரித்து விட்டது. வசதி உள்ளவர்களே செய்கிறார்கள். சேலம் மாவட்டத்தில் அதிகம். பெண்களும் - படித்த பெண்களும் கூட அதற்கு இணங்கிப் போகிறார்கள். அது தங்களது ஆரோக்கியத்தை, தன்மானத்தை பாதிக்கும் விஷயம் என்று உணராமல்.

புத்திரனைப் பெற்றால்தான் 'புத்' என்ற நரகத்திலிருந்து மீட்கப்படுவோம் என்று நம் சாத்திரம் சொல்கிறது. புத்திரர்களைப் பெற்றவர்கள் எல்லாம் சொர்க்கத்துக்குப் போனார்களா, புத்திரிகளைப் பெற்றவர்கள் நரகத்துக்குப் போனார்களா என்று செத்தவர்கள் யாரும் பூலோகத்துக்குத் திரும்பி வந்து ரிப்போர்ட் கொடுக்கவில்லை.

காலம் மாறி விட்டது. ஆணுக்குச் சமமாகப் பெண்கள் படிப்பதோடு மகன் சுமக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படும் பொறுப்புகளையெல்லாம் மகள்கள் சுமக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அநேகம் பெற்றோர்களை கடைசி காலத்தில் மகள் கவனித்துக் கொள்வது சகஜமாகி வருகிறது. என்னுடைய தாயின் கடைசி ஆயுட்காலம் என்னிடம்தான் கழிந்தது. பெரிய தொழில் நிறுவனக் குடும்பங்களில் முன்பெல்லாம் ஆண் வாரிசு இல்லையென்றால் தொழிலே பிறகு நசிந்து போகும். இல்லையென்றால் தொழிலைத் தொடர்ந்து நடத்த ஒரு ஆண் வாரிசு தத்தெடுக்கப்படும்.

இப்போது அதெல்லாம் பழைய கதை. ஆண் வாரிசு இல்லாத, பெண் வாரிசு மட்டுமே கொண்ட தொழிற் நிறுவனக் குடும்பங்களில் பெண்களே தேர்ச்சி பெற்று வெகு திறமையாகத் தொழிலை நடத்துகிறார்கள். தமிழ்நாட்டிலேயே அநேகம் பெரிய குடும்பங்களில் அப்படி நடப்பதை நாம் எல்லாம் அறிவோம்.

பெண்களாகிய நாமே, ஆண் மட்டுமே ஆளப் பிறந்தவன் பிறவி நிர்வாகி என்கிற நினைப்பிலிருந்து மீளவில்லை. பெண்ணுக்கும் திருமணத்தை விட கல்வி அதிமுக்கியம் என்று நினைப்பதில்லை. பெண்களும் கல்வி என்பது ஓர் ஆயுதம் கவசம் என்று நினைப்பதில்லை.

வாழ்க்கை என்பது உற்சாகமானது. அதைப் பூரணமாக அனுபவிக்கும் உரிமை பெண்ணுக்கும் உண்டு என்பதைச் சொல்லத் தயங்குகிறோம். அந்த மாயையிலிருந்து விலகி வருவது சாத்தியமா, நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் மனம் நோகாமல், அவர்களை அச்சுறுத்தாமல்?

(தொடரும்)

சேவையோ சேவை!

சென்ற இதழில் ஒரு வாசகி தேங்காய் சேவை, தயிர் சேவைக்கு மாறுதலாக, வெங்காயம், சாட் பவுடர் போட்டுச் செய்யலாம் என்று எழுதியிருந்தார். மிகவும் நன்றாக இருந்தது.

இதோ இன்னும் சில விதங்கள் :

1. மிளகு சேவை :

சிறிதளவு மிளகு சீரகத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் கடுகு, கருவேப்பிலை, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து, உப்பு, பொடித்த மிளகு சீரகத்தைப் போட்டு அதில் உதிர்த்த சேவையைச் சேர்த்து, இரண்டு கிளறு கிளறினால் மிளகு சேவை ரெடி. வயிற்றுக்கு இதமானது. விருந்துகளில் கூடுதல் ஐட்டமாக இதைச் செய்தால் பாராட்டுக்குப் பாராட்டு, எல்லோருக்கும் வயிறும் நார்மலாக இருக்கும்.



2. பருப்பு சேவை :

பருப்புசிலிக்கு செய்வது போல் செய்து கொண்டு, அதில் காய் கறிக்குப் பதில் உதிர்த்த சேவை சேர்த்தால் சேவை பருப்புசிலி. இதையே உசிலி கொஞ்சமாகவும், சேவை கூடுதலாகவும் இருந்தால் பருப்பு சேவை. இதற்கு கடுகுடன் உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை தாளித்து, பரிமாறும் முன் கலர்புல்லாக பசுமையான நறுக்கிய கொத்துமல்லி, நீளமாக நறுக்கிய தக்காளி தூவி அலங்கரித்து காரட் பச்சடியுடன் பரிமாறவும்.

3. கலவை சேவை :

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, உப்பு, காரம் போட்டு வதக்கி, அதில் இரண்டு தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு தண்ணீர் விடாமல் கெட்டியாக வதக்கி, வெந்த சேவையை போட்டுக் கிளற அருமையான தக்காளி சேவை. புளி சேவை, வெல்ல சேவை, எலுமிச்சை சேவை, வெள்ளை சேவை வித் வெஜிடபிள்ஸ் இன் கிரேவி அல்லது தேங்காய்ப் பால் மோர்க் குழம்பு என்று ஜமாய்க்கலாம்.

4. ஃப்ரைட் சேவை :

வெங்காயத்துடன், பட்டாணி, மெலிதாகவும் அரிந்த காரட், குடமிளகாய் மற்றும் பீன்ஸ் (எல்லாம் 1 இன்ச் நீளம்) சோளம் முத்துக்கள், சேர்த்து உப்பு, மெலிதாக 1" நீளம் நறுக்கி பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கி சேவையுடன் சேர்க்க ஃப்ரைட் சேவை ரெடி. இதற்கு சிறிய கப்புகளில், சோமாஸ், தக்காளி சாஸ், புதினா அல்லது கொத்துமல்லிச் சட்னி ஊற்றி, ஸ்பூன் போட்டு தொட்டுக் கொள்ள கொடுத்து விடலாம்.

5. வெஜிடபிள் சேவை :

பொடியாக நறுக்கிய காரட், பீட்ரூட், பீன்ஸ் மற்றும் பட்டாணி, சிறு பூக்களாக அரிந்த காலிப்ளவரை ஆவியில் ஒரு ஏடு வேகவைத்துக் கொண்டு, பொடியாக நறுக்கி வதக்கிய வெங்காயத்துடன் கலந்து உப்பு, காரம், மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக் குழையாமல் கறியாக வதக்கிக் கொண்டு அதில் உதிர்த்த சேவையை சேர்த்து இரண்டு கிளறு கிளற, ஏ கிளாஸ் வெஜிடபிள் சேவை தயார்.

6. சேவை பிரியாணி :

மேற்படி வதக்கும் காய்கறியில், கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்து, வெஜிடபிள் சேவை செய்து, அதில் சதுரமாக வெட்டி பொறித்த பிரெட் துண்டங்கள், வறுத்த முந்திரி சேர்த்து கொத்துமல்லி தூவ, சேவை பிரியாணி!

7. பனீர் சேவை :

ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் சீரகம் தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி, பொன்னிறமாகப் பொரித்த பனீர்த் துண்டங்களைச் சேர்த்து உதிர்த்த சேவையைக் கலக்க, பனீர் சேவை.

8. டயட் சேவை :

மெல்லியதாகத் துருவிய காரட், கோஸ் அல்லது லெட்யூஸ், மற்றும் பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரி, தக்காளி, மற்றும் ஒரு பிடி முளை கட்டிய பயறு ஆகியவற்றை உதிர்த்த சேவையுடன் உப்பு, மிளகுப் பொடி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை தூவி பரிமாறவும்.

விருப்பம் இருந்தால், துருவிய மாங்காய், தேங்காய்ப் பூ, மாங்காய் இஞ்சி, நறுக்கிய பச்சை வெங்காயம் இவற்றில் ஏதாவது சேர்க்கலாம். இதைச் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு தம்ளர் மோர் குடித்தால், கோடை வெயிலுக்கு உடம்புக்கு இதமும் சுறுசுறுப்பையும் அளிக்கும். குழந்தைகளுக்கு இதில் துருவிய சீஸ் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். காய்கறி சாலட் சாப்பிட மக்கர் பண்ணுபவர்கள் கூட இந்த டயட் சேவையை புதினா சட்னியுடன் கொடுத்தால் ஷொட்டு போடுவார்கள்.

9. காஷ்மீர் சேவை :

உதிர்த்த சேவையில் சிறிதளவு பொடித்த சீனி அல்லது பனங்கல்கண்டு பொடி தூவி, சிவப்பு பச்சை டூட்டி ப்ரூட்டி (நறுக்கிய உலர் பழங்கள்) ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் பொறித்த கிஸ்மிஸ், வறுத்த முந்திரி, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், ஒரு ஸ்பூன் பாலில் ஓரிரு இதழ் கரைத்த குங்குமப்பூ, சிறிது டயமண்ட் கல்கண்டு முதலியவற்றைத் தூவி கலந்து கொடுக்க, காஷ்மீர் ஸ்டைல் சேவை! இதை வாழைப் பழ அல்லது மாம்பழ மில்க் ஷேக்குடன் பரிமாற, குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். இந்த காஷ்மீர் ஸ்டைல் சேவையில் துளி ரோஸ் எஸென்ஸ் விட்டுக் கலந்து குலாபி சேவை என்று நாமகரணமிட்டுக் கொடுக்க சேவை அரசி பட்டம் உங்களுக்குத்தான்!

— கி. மாதங்கி

முருங்கை இலைச் சாறை தலையில் தேய்த்து ஊறவிட்டு பின் குளித்தால் பொடுகுத் தொல்லை நிச்சயம் குறையும்.

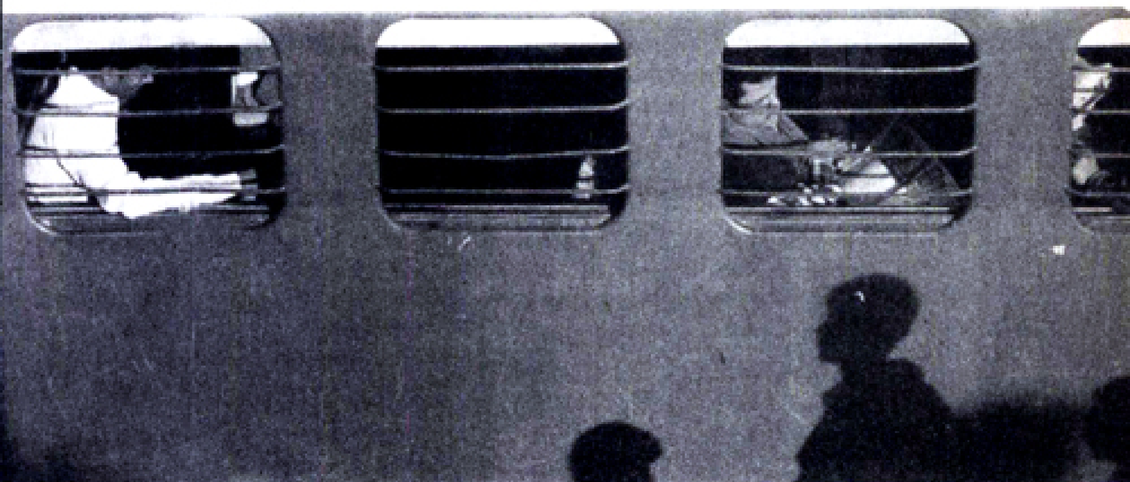
- ஜெயந்தி



உதவிக்கு வந்த மனித தெய்வம்!

எனக்கு ஏற்பட்ட இடர்பாடு மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படக் கூடாது என்பதற்காகவே எனது அனுபவத்தை மங்கையர் மலர் வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

முதலிலேயே சொல்லி விடுகிறேன் என் வயது அறுபத்து எட்டு என்பதை. கடந்த மாதம் 1ம் தேதி நான், என் கணவர், பேரன் பேத்தி நால்வரும் கொடைக்கானல் சென்று, மூன்று நாட்கள் இன்பமாக கழித்த பிறகு 4ம் தேதி இரவு கொடை ரோடில் இரவு 9.45க்கு வரும் கன்யாகுமரி எக்ஸ்பிரஸ் வருவதற்காக காத்துக் கொண்டிருந்தோம். நாங்கள் ஏ.ஸி. கோச்சில்தான் ரிசர்வ் செய்திருந்தோம்.



கொடை ரோடில் வண்டி இரண்டு நிமிடமே நிற்கும் என்பதால் அங்கு உள்ள போர்ட்டரிடம் எங்கள் கோச் எங்கு நிற்கும் என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்துக் கொண்டு ஏறத் தயாராக இருந்தோம். வண்டி ஒருவழியாக ஒரு மணி நேரம் தாமதமாக 10.45க்கு வந்து சேர்ந்தது. தாமதம் காரணமாக வேகமாக வந்த வண்டி நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இடத்தைத் தாண்டி ரொம்பவும் முன்னால் சென்று விட்டது. என்னைத் தவிர மற்ற மூவரும் ஓடி ஏறி விட்டனர். வேகமாக நடந்தும் நான் ஏறுவதற்குள் வண்டி கிளம்பி விட்டது. ஸ்டேஷன் மாஸ்டரையும் காணவில்லை. கார்டும் என்னைக் கவனிக்கவில்லை.

வேறு ஏதாவது கம்பார்ட்மெண்டில் ஏறலாம் என்றாலோ இரவு 11 மணியாகி விட்டதால் எல்லாக் கதவுகளும் சாத்தப்பட்டிருந்தன. ஓடும் ரயிலில் ஏறி தடுக்கி விழும் ஆபத்தை எதிர்கொள்ள எனக்குத் தெம்பில்லை. துணிவும் இல்லை.

ஒரு நிமிடத்தில் இவை யாவும் நிகழ்ந்து விட்டன. ஒரே அதிர்ச்சி. காஷ்மீரத்திலிருந்து கன்யாகுமரி வரை ரயிலில் குடும்பத்துடன் பலமுறை பயணம் செய்திருந்த எனக்கு, "இப்படி ஏற்பட வேண்டுமா கடவுளே" என்று ஒரு நிமிடம் வருந்தினேன். 'விழிக்குத் துணை' என்று தொடங்கும் கந்தர் அலங்காரப் பாடலை மனதிற்குள் சொல்லிக் கொண்டேன். "தனித்து வழி நடக்கும் எனதிடத்தும் ஒருவலத்தும் இருபுறத்தும் அருகு அடுத்து இரவு பகல் துணையதாகும் வேல்" என்ற வேல் மாறல் பாடலும் நினைவிற்கு வந்தது.

கலங்கிய என்னைக் காப்பாற்றவே வந்தது போல் சின்னச் சாமான்களை விற்கும் ஆள் ஒருவன் என் அருகில் வந்து, "அம்மா! ஏன் தனியாக நிற்கிறீர்கள்? என்ன ஆயிற்று?" எனக் கேட்டான்.

நான் நடந்ததைச் சொன்னவுடன், "கவலைப்படாதீர்கள். இன்னும் 30 நிமிடத்தில்

சென்னை செல்லும் ஃபேர்ல் சிட்டி எக்ஸ்பிரஸ் வரவிருக்கிறது. உங்களை நான் ஏற்றி விடுகிறேன். அதற்குள் வாருங்கள். உங்களை ஸ்டேஷன் மாஸ்டரிடம் கூட்டிக் கொண்டு போகிறேன். நடந்ததை அவரிடம் சொல்லுங்கள்" என்றான்.

மேலும், "அவரையே நீங்கள் அடுத்த ரயிலில் வரும் தகவலை சொல்லச் சொல்லுங்கள்" என்றான். நானும் அவரிடம் என் நிலையை விளக்கியதோடு எனது கணவரையும் குழந்தைகளையும் சென்னைக்குச் செல்லும் படியும் என்னைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம் என்ற செய்தியையும் சொல்லும்படி கேட்டுக் கொண்டேன். அவரும் அவ்வாறே நான் தவற விட்ட வண்டி திண்டுக்கல் செல்வதற்குள் செய்தி அனுப்பி விட்டார். எனது கணவரது பெயர், பயணம் செய்யும் கோச் யாவற்றையும் குறித்துக் கொண்டார். என்னை உடனே ஓபன் டிக்கெட் வாங்கும்படி சொன்னார்.

எனக்கு உதவிக்கு வந்த அந்த தேவதூதன் டிக்கெட் வாங்கிக் கொடுத்ததோடு பியர்ல் சிட்டி எக்ஸ்பிரஸ் வந்தவுடன் தனக்குத் தெரிந்த தூங்கும் வசதி கொண்ட கோச்சில் வந்த டிக்கெட் பரிசோதகரிடம் ஓடிச் சென்று எந்நிலையை விளக்கி எனக்கு எப்படியாவது தூங்கும் வசதி செய்து தர வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டான். அவரும் என்னை ஏற்றிக் கொண்டாலும் ஸ்டேஷன் மாஸ்டரிடமிருந்து எனக்கு நேர்ந்தது பற்றி ஒரு கடிதம் வேண்டும் என்று சொல்லி விட்டார். மறுபடியும் எனது நண்பர்தான் ஓடோடிச் சென்று கடிதத்தைப் பெற்று வந்தான். நான் கடிதம் பெற இறங்கி இருந்தால் அந்த ரயிலையும் தவற விட வேண்டியிருந்திருக்கும்.

நான் முழுக்க கொடைக்கானலில் நடந்து சுற்றிப் பார்த்த களைப்பு. உட்கார்ந்து செல்ல வேண்டுமே என்ற என் கவலையைத் தீர்ப்பதற்காகவே ஒரு குழந்தை, ஏழு வயதிருக்கும். தன் தாயுடன்தான் படுத்துக் கொள்வேன் என்று அடம்பிடிக்க அதற்காக ரிசர்வ் செய்த பெர்த்தை என்னைப் பயன்படுத்தச் சொல்லி விட்டார் டிக்கெட் பரிசோதகர். கடிதத்துடன் வந்த என் நண்பனுக்கு எனக்கு படுக்கும் வசதி கிடைத்தது பற்றி மிக மிக சந்தோஷம். வண்டி கிளம்பி விட, சரியாக நன்றி கூறக் கூட இயலாத நிலையில் பெயர் தெரியாத அந்தக் கைகொடுத்த தெய்வத்திற்கு கையில் கிடைத்த நோட்டுக்களை அவன் மறுத்தாலும் அவன் கையில் திணித்து விட்டு அவன் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று மனதாரக் கடவுளை வேண்டிக் கொண்டேன்.

எழும்பூரில் எனக்காகக் காத்திருந்த கணவரை நன்றாகத் திட்ட வேண்டும் என்று நினைத்தேன். ஆனால் பாவம் அவர் என்ன செய்வார்? நான் ஏறவில்லை என்றவுடனேயே அபாயச் சங்கிலியைப் பிடித்து இழுத்திருக்கிறார். தனக்குத்தான் இழுக்கத் தெரியவில்லையோ என்று அங்கிருந்த டிக்கெட் பரிசோதகரையும் இழுக்கச் சொல்லியிருக்கிறார். அது வேலை செய்தால்தானே? அடுத்த இரண்டு கோச்சில் முயற்சி செய்தும் பயனில்லை.

கன்யாகுமரியிலிருந்து 750 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள சென்னைக்கு வரும் ஒரு எக்ஸ்பிரஸ் ரயிலில் வேகுவம் ப்ரேக் வேலை செய்யவில்லை என்பதைக் கூடக் கவனிக்காமல் விட்ட ரயில்வே நிர்வாகத்தினரை என்ன சொல்வது? இதைவிட வேடிக்கை என் கணவர் திண்டுக்கல்லில் என்னால் ஏற முடியவில்லை என்பதையும், ப்ரேக் வேலை செய்யாமல் போனது பற்றியும் வண்டி கார்டிடம் கூறிய போது, "இதெல்லாம் சர்வசகஜம் சார்" என்று பொறுப்பற்று பதில் சொன்னது மிகவும் வேதனைக்குரியது. ஆனால் அந்த கோச்சில் வந்த டிக்கெட் பரிசோதகர் மிகவும் வருந்தியதோடு டிக்கெட் பணம் திரும்பப் பெறுவதற்கும் எழுதிக் கொடுத்து உதவி செய்தார்.

என் கணவர் என்னிடம், 'நீ அனுப்பிய இரண்டு செய்திகளும் கேட்ட பின்புதான் நான் கவலையில்லாமலிருந்தேன்" என்றார். நான் வியப்புடன் இரண்டு செய்திகளா? நான் அடுத்த ரயிலில் வருவதாகத்தான் சொன்னேன். இன்னொன்று என்ன? "உனக்கு உதவி செய்த ஆள் நீ ஏறிய பிறகு மறுபடி ஸ்டேஷன் மாஸ்டரிடம் சென்று நீ சௌகரியமாக ஸ்லீப்பரில் வரும் செய்தியையும் அனுப்பி விடும்படி கூறியிருக்கிறான்" என்றார். இப்படியும் மனிதர்கள் இருப்பதால்தான் மழை பெய்கிறது என நினைக்கிறேன்.

— பத்மாவதி கிருஷ்ணமூர்த்தி

மாதவிலக்கின் போது இரத்தப்போக்கு அதிகமானால் சாதம் வடித்த கஞ்சியில் அரைக்குவளை எடுத்து, அதில் மோர் விட்டுப் பருகினால் இரத்தப்போக்கு மட்டுப்படும்.

- வர்ஷா



பருவ வயதுப் பெண்கள் மாசுமருவற்ற சருமத்தை விரும்புவார்கள். நடுத்தர வயதுப் பெண்கள் பொலிவான முகத்தையும், முதுமையை எட்டிப் பார்க்கும் பெண்கள் சுருக்கங்கள் இல்லாத முகத்தையும் சருமத்தையும் நாடுவார்கள். எனவே எந்த வயதினராலும், கறுப்போ, சிவப்போ எத்தகைய சருமமானாலும் எக்காலத்திலும் பொலிவுடன், புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். இதனைப் பெற எளிய பல முறைகளை விளக்கிக் கூறுகிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி கமலக்கண்ணன்.



வீட்டிலேயே பார்லர் அழகு!..



நம் சருமத்தை சாதாரண சருமம், எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமம், உலர்ந்த சருமம், அனைத்துத் தன்மைகளும் கலந்த சருமம், எளிதில் பாதிக்கப்படும் சருமம் என பல வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒவ்வொரு வகை சருமத்தையும் அதற்கேற்றபடி கையாள்வது மிக அவசியம்.

எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமத்தில் நிறைய கொழுப்பு இருக்கும். இந்த சருமத்தின் துவாரங்கள் மிகவும் பெரியதாக இருப்பதால் எண்ணெய்ப் பசை நிறைய வெளியே வரும். அதனால் இந்தச் சருமத்தினை உடையவர்கள் ஐஸ்க்ரீம், சாக்லேட், பால்கோவா போன்றவற்றையும், கொழுப்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளையும் சாப்பிடக் கூடாது. நிறைய பழரசம், காய், கனிகளைச் சாப்பிட்டால் நல்லது. இந்தச் சருமத்தினருக்கு பரு அதிகம் வரக்கூடும். எண்ணெய்ப் பசையும் வெளியேறி வெளி உலகில் உள்ள தூசிகளை உறிஞ்சிக் கொண்டு பாதிக்கப்படும்.

உலர்ந்த சருமத்தில் எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாக உள்ளே உறிஞ்சி விடப்படுவதால் தோல் வறண்டு உரிந்து உதிரக்கூடும். இதனால் எளிதில் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டு முதுமையான தோற்றம் உண்டாகும். இதைத் தவிர்க்க கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். அதே சமயம் உடல் எடை ஏறாமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லா தன்மைகளும் கலந்த தோல் உள்ளவர்களுக்கு

நெற்றி, முகவாய்ப் பகுதி, மூக்கு ஆகிய மூன்று பகுதிகளும் எண்ணெய்ப் பசையுடனும், மற்ற பகுதிகள் உலர்ந்த தன்மையுடனும் இருக்கும்.

இன்னும் சிலருக்கு எந்தவித க்ரீம், ரசாயனப் பொருட்களை பயன்படுத்தினாலும் உடனே எரிச்சல் ஏற்பட்டு சிவப்பு நிறத் திட்டுக்கள் ஏற்படும். இவர்களின் சருமத்தில் 'மெலனின் பிக்மென்ட்' என்ற தோலுக்கு நிறத்தைத் தரும் தன்மையுடைய பொருள் குறைவாக இருக்கும். தோலில் நிறைய மெலனின் பிக்மென்ட் உள்ளவர்கள் ஆழ்ந்த பழுப்பு அல்லது கறுப்பு நிறமுடையவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களால் வெயிலின் வெப்பத்தை நன்றாகத் தாங்கிக் கொள்ள முடியும். பாதிப்பு ஏற்படாது.

அதுவே, 'மெலனின் பிக்மென்ட்' குறைவாக உள்ளவர்கள் வெள்ளை நிறமுடையவர்களாக இருப்பார்கள். ஆனால் தோலில் பாதிப்புகள் அதிகம் ஏற்படும். 'மெலனின்' அதிகரிக்க வேர்க்கடலை, பப்பாளி, கேரட் சாப்பிடுவது நல்லது.

பொதுவாக ஒருவரின் சருமத்தின் தன்மையை பாதுகாப்பது உடம்பில் உள்ள வைட்டமின் சத்துக்களே. ஒவ்வொரு வைட்டமினுக்கும் தோலை ஒவ்வொரு விதத்தில் பராமரிக்கும் சக்தி உள்ளது.

வைட்டமின்- ஏ

மஞ்சள் நிறமுள்ள காய்கறிகள், பழங்கள், காரட், பப்பாளி, மஞ்சள் நிற பூசணிக்காய், மஞ்சள் வாழை, ஆழ்ந்த நிறமுள்ள இலைகள் உள்ள கருவேப்பிலை, புதினா, முருங்கைக்கீரை, பசலைக் கீரை ஆகியவற்றில் வைட்டமின்-ஏ சத்து அதிகம் உள்ளது. இதைச் சாப்பிடுவதால் தோல் பளபளப்பாக இருக்கும்.

பாசிப் பருப்பை வறுத்து வெல்லம், தேங்காய் சேர்த்து பாயசம் செய்து சாப்பிட்டால் மெலிந்த குழந்தைகள் புஷ்டியாவார்கள். வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் நீங்கும்.

- லீனா



வைட்டமின்- பி

அனைத்து வகை கீரைகளிலும், குறிப்பாக மணத்தக்காளி கீரையிலும், மணத்தக்காளி பழத்திலும் வைட்டமின்-பி அதிகம் உள்ளது. கைகுத்தல் அரிசி, கோதுமை தவிடு, பருப்பின் தோல், வாழைப்பழத் தோல்களின் நாரிலும் வைட்டமின்-பி அதிகம் உள்ளது. சருமம் மென்மையானதாக இருக்க இந்த வைட்டமின் உதவுகிறது.

வைட்டமின்- சி

புளிப்பான காய்கறி, பழங்கள், எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, கொய்யாப்பழம், நெல்லிக்காய், மாங்காய், முட்டைக்கோஸ் ஆகியவற்றில் இந்த வைட்டமின் நிறைந்துள்ளது.

இதைச் சாப்பிடுவதால் முகத்தில் பருக்கள் வராது. பற்களின் ஈறுகள் உறுதியடையும். உடலில் உள்ள இரத்தம் சுத்தப்படுத்தப்படுவதால் பரு, சிரங்கு, வெடிப்பு ஆகியவை ஏற்படாமலிருக்கும்.

வைட்டமின்- டி

சூரிய வெளிச்சத்தில் அதிகம் உள்ள இந்த வைட்டமின் கால்சியத்துடன் இணைந்து எலும்புகளுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

வைட்டமின் - ஈ

தானியங்களின் மேல் தோலில் காணப்படும் இந்த வைட்டமின், தோலை ஒரு ப்ளீச்சிங் ஏஜெண்டாக பணிபுரிந்து சுத்தப்படுத்தி மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் செய்கிறது.

இனி வெயிலில் இருந்து சருமத்தினை எப்படிப் பாதுகாப்பது என்று பார்ப்போம்.

தலை :

கோடைகாலத்தில் தலைமுடிக்கு சிறந்த துணை மருதாணியே. மருதாணியை தலையில் தடவி அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து குளித்தால் உடல் சூடும் தணியும். தலைமுடியும் உறுதிப்படும். (மருதாணியுடன் டீ டிகாக்ஷன், எலுமிச்சை சாறையும் சேர்க்க வேண்டும்).

வெயிற்காலத்தில் சூடு அதிகம் இருப்பதால் சிலருக்கு முடி எண்ணெய்ப் பசையின்றி வறண்டு போகும். இதனைக் கவனிக்காவிடில் அடித்தலைப்பகுதி வறண்டு பொடுகுத் தொல்லை, முடி வெடிப்பு போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும். இதைத் தடுக்க தயிர், எலுமிச்சைச் சாறு இரண்டையும் சேர்த்துத் தலையில் தேய்த்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறிக் குளிக்கலாம்.

மற்றொரு முறையில் தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் மூன்

றையும் நான்கு தேக்கரண்டி ஒவ்வொன்றிலும் சேர்த்து மிதமாக சூடாக்கி தலையின் மயிர்க் கால்களில் விரல் நுனியால் நன்கு தேய்த்துப் பின்னர் இளஞ்சூட்டு வெந்நீரில் ஒரு துண்டை நனைத்துத் தலையைச் சுற்றிக் கட்டினால் கூந்தல் வறட்சியின்றி இருப்பதோடு முடியும் நன்றாக வளரும்.

இன்னொரு முறையில் நான்கு தேக்கரண்டி மிளகு, இரண்டு தேக்கரண்டி வெந்தயம் என்ற விகிதத்தில் பசும்பாலில் ஊறவைத்து, இதோடு கசகசாவையும் கலந்து அரைத்துத் தலைமுடி யின் வேர்க்கால்களில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊறவைத்துக் குளித்தால் கூந்தல் மிருது வாகவும், அழகாகவும் இருக்கும்.

கோடைகாலத்தில் வேர்வைத் தொல்லை அதிகமாக இருப்பதால் சிலருக்குத் தலை நனைந்து விடும். இவர்கள் அடிக்கடி தலையை அலச வேண்டும். அதோடு இரவு படுக்கப் போகும் முன் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் கைகளால் தலைமுடியை நன்றாக மசாஜ் செய்வதால் நரம்புகளுக்கு நல்ல புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். முடி நன்றாக வலுவுடன் வளரும்.

கழுத்து :

வெயில் காலத்தில் வியர்வையுடன், போலி நகைகளை அணிவதால் கழுத்துப் பகுதி கருமையாகி விடும். அப்போது கோதுமை, பாசிப்பயறு, ஓட்ஸ் ஆகிய மூன்றின் மாவையும் பாலுடன் கலந்து கழுத்தில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவி வந்தால் சில நாட்களில் கருமை நிறம் மறையும்.

வெயிலில் அலைவதால் கழுத்துப் பகுதி கறுமை நிறமாக கன்றிப் போய் விடும். சன்டான் எனப்படும் இதனை சீராக்க முட்டைக் கோஸின் வெளிப்புற இலைகளை நறுக்கி மிக்ஸியில் அரைத்து அதன் சாறை எடுக்கவும். அதோடு ஒரு மேசைக்கரண்டி ஈஸ்ட், ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து கழுத்தில் தடவி வர கறுமை நிறம் மறைந்து இயற்கையான நிறம் வரத் தொடங்கும்.

ஒரு ஸ்பூன் வெங்காயச் சாறு, சிறிது ரோஸ் வாட்டர், இரண்டு சொட்டு ஆலிவ் எண்ணெய், ஒரு ஸ்பூன் பயத்தம் மாவு நான்கையும் கலந்து கழுத்தில் பூசி பத்து நிமிடங்கள் ஊறிக் கழுவினால் சில நாட்களில் கருப்பு மறையும்.

ஒரு ஸ்பூன் தேன், 2 ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறை பாலில் கலந்து தடவினாலும் கறுமை நிறம் மறையும்.

வெப்பத்தினால் கழுத்தில் வியர்க்குரு ஏற்பட்டால் இளநீரில் சிறிது சந்தனம் சேர்த்து கழுத்தில் தடவினால் இதமாகவும் இருக்கும். வியர்க்குரு காய்ந்து உதிர்ந்து விடும். வெயிலினால் கழுத்து வறண்டு பொலிவிழந்து காணப் பட்டால் தர்பூசணி பழச்சாறுடன், பயத்த மாவைக் குழைத்து அரை மணி நேரம் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்து அந்த விழுதை தடவினால் சருமம் மீண்டும் பொலிவினைப் பெறும்.

முகம் :

கோடைகாலத்தில் வெயிலில் செல்வதற்கு முன்னும், வீட்டுக்குத் திரும்பிய பிறகும் முகத்தை குளிர்ந்த நீரில் கழுவி விட வேண்டும். சோப்பு போடக் கூடாது. இப்படிக் கழுவினால் முகத்தில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசை நீங்கும். அழுக்குச் சேராது. இவ்வாறு எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் உள்ள பெண்கள் தேங்காய் உடைத்தவுடன் அதில் வரும் இளநீரைக் கீழே கொட்டாமல் அதைச் சிறிது பஞ்சில் நனைத்து முகத்தில் துடைத்து வந்தால் முகத்தில் உள்ள தூசு, அழுக்கு, எண்ணெய்ப் பசை ஆகியவை அறவே நீங்கி விடும்.

வெயிலின் வெப்பத்தினால் முகம் சோர்ந்து பொலிவிழந்து போவதைச் சரியாக்க முல்தானி மெட்டியுடன் சிறிது பன்னீரைக் கலந்து முகத்தில் தடவி இருபது நிமிடங்கள் கழித்துக் கழுவினால் முகம் பளபளப்பாகி விடும். பன்னீருக்குப் பதிலாக எலுமிச்சைச் சாறைக் கூடப் பயன்படுத்தலாம்.

வெயிலின் காரணமாக சருமம் வறண்டு சிலருக்கு கருக்கங்கள் தோன்றுகின்றன. இதற்கு

வெங்காயம், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, குடமிளகாய், காலிஃபிளவர் போன்ற எந்தக் காயாக இருந்தாலும் அல்லது இந்தக் காய்களை எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வதக்கிக் கொண்டு, பொட்டுக்கடலை அரை டீஸ்பூன் சீரகம், தேங்காய், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கலந்து கொஞ்சம் சாம்பார்ப் பொடியும் போட்டுக் கொதித்ததும் இறக்கி வைக்கவும். சப்பாத்தி, பூரிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சுவையாக இருக்கும்.

- கலா



வாரத்திற்கு இரண்டு முறை முட்டையின் மஞ்சள் கருவுடன் சில துளிகள் எலுமிச்சைச் சாறை கலந்து முகத்தில் பூசி இருபது நிமிடங்கள் ஊறிக் கழுவினால் முகச் சுருக்கங்கள் மறையும்.

முக வறட்சியைப் போக்க பாலேட்டுடன் எலுமிச்சைச் சாற்றைக் கலந்து பத்து நிமிடங்கள் ஊறி பிறகு கழுவ வேண்டும். இதனால் முகம் வழுவழுவென்று வசீகரமாக மாறும். ஆனால் இதை முகப்பரு உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது. பப்பாளிப் பழத்தை மசித்துப் பூசினால் வறண்ட மேல் தோல் உதிர்ந்து முகம் பளபளப்பாகும்.

வியர்வை அதிகம் உள்ள பெண்கள் வியர்க்குரு அதிகம் ஏற்பட்டு முகம் விகாரமாகி அவதிப்படுவார்கள். இவர்கள் காலை, மாலை இரு நேரமும் குளிக்க வேண்டும். இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் சந்தனத்தையும், பன்னீரையும் சேர்த்து முகம் முழுவதும் தடவி காலையில் எழுந்த பின் கழுவினால் உடல் குளிர்ச்சி பெற்று முகம் வியர்க்குருவின்றி காணப்படும்.

முகத்தில் சிலருக்கு மூக்கு, கன்னம் போன்ற பகுதிகளில் மச்சம் போல இருக்கும். இதற்கு சந்தனம், ஜாதிக்காய், வேப்பங்கொழுந்து மூன்றையும் சரிவிகிதத்தில் எடுத்து நீர் விட்டுக் குழைத்து மச்சம் போல் படர்ந்திருக்கும் பகுதிகளில் தடவி வர கருமை நிறம் போன்ற மச்சம் மறைந்து விடும்.

ஆரஞ்சுத் தோல், புதினா இலை, துளசி இலை ஆகியவற்றைக் காயவைத்து அரைத்து அந்தப் பொடியுடன் பன்னீர் விட்டுக் குழைத்து முகத்தில் 'பேக்' போல் போட்டு பின்னர் கழுவி வந்தால் முகத்திற்குத் தனி அழகு கிடைக்கும். கண்ணைச் சுற்றியுள்ள கருவளையம் நீங்க வெள்ளரித் துண்டு அல்லது உருளைக்கிழங்கை கண்ணின் மேல் வைத்தால் நாளடைவில் சரியாகும்.

உடல் மற்றும் கை கால்கள் :

கோடை வெயிலின் பாதிப்பு உடலில் கை, கால் என அனைத்துப் பகுதிகளிலும் ஏற்படுகிறது. உடல் முழுவதும் சருமம் மிருதுவாக இருக்க இரவில் கசகசாவை பசும்பாலில் ஊற வைத்து அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து ஊறிய பிறகு குளித்தால் உடல் சற்று வெளுப்பாகவும், பளபளவென்றும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். சருமத்தில் நோய்கள் எதுவும் அணுகாமலிருக்க நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் இலுப்ப இலைகளை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

வெயிலின் பாதிப்பால் கை, கால்கள் வறண்டு சொரசொரவென சருமம் மாறினால் நன்கு பழுத்த ஆப்பிளை தோலுடன் அரைத்துப் பூசினால் சருமம் மென்மையாகும். தர்பூசணியின் அடிப்பகுதியான வெள்ளைப் பகுதியை உடல் மற்றும் கை கால்களில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்தால சருமத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் மறைந்து புதுப் பொலிவு உண்டாகும். கோடைக் காலத்தில் வெளியே செல்லும் போது குடை அல்லது தொப்பியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதோடு சன் ஸ்க்ரீன் லோஷன் மற்றும் மாய்ஸ்ட்டுரைஸிங் க்ரீம் தடவிக் கொள்ள வேண்டும்.

சருமப் பாதுகாப்பிற்கு சில பயனுள்ள குறிப்புகள் :

• முகத்தில் கறுப்பு, வெள்ளைப் புள்ளிகள் சேராமல் இருக்க தவறாமல் ப்ளீச்சிங், ஃபேஷியல் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

• உணவில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

• அதிக காரம், மசாலா, கொழுப்பு நிறைந்த உணவு சாப்பிட்டால் சருமத்தில் மாறுதல் ஏற்படும்.

• வாரமொருமுறை ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயுடன், மஞ்சள் பொடி கலந்து உடல் முழுவதும் தடவி பயத்தமாவு அல்லது கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

• இளநீரில் சந்தனம் குழைத்துத் தடவினால் வியர்க்குரு மறையும்.

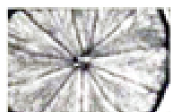
• சைனஸ் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு வியர்க்குரு வந்தால் போரிக் பவுடர் தடவலாம்.

• இரண்டு வேளை குளித்து, உடலுக்கு டால்கம் பவுடர் போட்டுக் கொண்டு பருத்தி ஆடைகள் அணியவும்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

கைகளில் மருதாணி வைத்துக் கொள்வதற்கு முன்பு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைத் தேய்த்துக் கொண்டு மருதாணியை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிவந்து பளிரிடும்.

- அலர்மேல் மங்கை

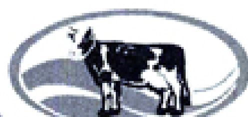




Drink a glass of milk FREE







DODLA DAIRY

MILK & MILK PRODUCTS

For more details: 044-4330200, 080-3388843, 040-6215175

RS.2/- OFF

on 500ml Dodla Dairy Toned Milk

Cut this coupon and surrender to any retailer for Rs.2/- discount.



Dear retailer please accept this coupon and give Rs.2/- discount on MRP. And you can get Rs.0.25p per coupon as service charges from Dodla Dairy.

** Offer valid in Chennai, Bangalore & Hyderabad till stocks last.*

** XEROX of this coupon is not accepted*

Tulips Beauty Parlour and Training Institute A/c (Regd.)

(Basic & Advance Course)

3 MONTHS COURSE

* 20 Types of makeups
* 60 Types of Facials
* 200 Types of Hair styles
* 30 Types of Hair cuts
* 5 Types of Pedicure and Manicure
* 10 Types of Perming
* Hair colouring
* Streaking
* Ear Piercing
* Warts Removing
* Bindi Design
* Nail Art
* Mehendi (Basic & Advance)
* Weight Reduction, Yoga, Aerobics, Meditation
* Business Motivation
* Electrotherapy (About Beauty Machineries)
* Herbal Preparation
* High Frequency
* Eyebrow Implantation

TULIPS ARTS AND CRAFTS CENTRE

* Tailoring * Hand Embroidery * More than 25 Types of Paintings * Frame Work * Doll Making * Flower Making * Cookery

Accommodation will be provided for outstation students. For working women and students classes are being conducted on sundays also.

Please Contact : Mrs. **SHASHIKALA VIJAYA SAGARAM**

New No.210 (Old No.168), Peters Road, Royapettah, Chennai - 14. (Opp. to New College) Phone : 8524674

இல்லம் அழகு பெற...

தவிர்க்க வேண்டிய பத்து

☒ ஒட்டடை, தூசி படிந்த அறைகள்

☒ சுவரெங்கும் காலண்டர்கள், போட்டோக்கள், போஸ்டர்கள்; பீரோ, அலமாரி, ப்ரிஜ் கதவுகளில் ஸ்டிக்கர்கள்.

☒ அறையின் நடுவே கயிற்றுக் கொடி, லாலி லாலியாக தொங்கும் துணிகள்.

☒ சுருட்டி வைக்கப்படாத பாய், படுக்கை, போர்வை, சுருக்கம் நீக்கி தட்டி போடப்படாத மெத்தை கட்டில்

☒ அறைகளை அடைத்து தட்டு முட்டு சாமான்கள், பழைய உடைந்த சாமான்கள்; விளையாட்டு பொம்மைகள், பாத்ரூம் சுவரில், கண்ணாடியில் ஒட்டப்பட்ட பழைய ஸ்டிக்கர் பொட்டுக்கள்.

☒ தூசி படிந்து பரிதாபமாகக் காட்சியளிக்கும் பிளாஸ்டிக் பூ ஜாடிகள், வர்ணம் போன தோரணங்கள், பொம்மைகள்.

☒ அழுக் கடைந்த திரைச் சீலைகள், சோபா செட், எண்ணெய்ப் பிசுக்குடன் நிற மேறிய தலையணை உறைகள், தலையணைகள்.

☒ உரிய இடத்தில் வைக்கப்படாமல் அறையின் நடுவே எறியப் பட்ட கைப்பை, வாட்டர் பேக், புத்தகப் பை, காலணிகள், காலுறைகள்.

☒ கூளமாக இறைந்து கிடக்கும் செய்தித்தாள்கள், பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள்.

☒ வீடே அதிரும்படியாக அலறிக் கொண்டிருக்கும் டி.வி, ஸ்டீரியோ.

கைப்பிடிக்க வேண்டிய பத்து :

☒ தேவைக்கு மேலே சாமான்கள் சேர்க்காமல் இருப்பது. முக்கியமாக பர்னீச்சர்கள், ப்ளாஸ்டிக் சாமான்கள், பாட்டில்கள், விளையாடடு சாமான்கள். புதியன புகுந்தால் பழையனவற்றை உடனே கழித்துக் கட்டுவது என்ற கொள்கை.

☒ வரவேற்பு அறையில் அலங்காரப் பொருட்களை கொச கொசவென்று வைத்து கொடௌன் ஆக்காமல் அளவுடன்

அலங்கரிப்பது. இலவச இணைப்புப் பொருள்களைக் காட்சிப் பொருளாக வைக்காமல் தவிர்ப்பது. வசதியிருந்தால் ரகவாரியாக 'தீம்' வைத்து பீங்கான், கண்ணாடி/ கிரிஸ்டல், உலோக அலங்காரப் பொருட்களை அவ்வப்போது மாற்றி வைத்து அலங்கரிப்பது.

☒ குடும்பத்தில் அனைவரும் கணவரிலிருந்து குழந்தைகள் உட்பட, எந்தப் பொருளையும் அதற்கு உரித்தான இடத்திலேயே வைத்து, எடுத்துப் புழங்குவது என்ற கட்டுப்பாட்டை அனுசரித்தல்.

☒ மாதம் இருமுறையாவது மின்விசிறி, விளக்குகள், பர்னீச்சர், மிக்ஸி, கிரைண்டர், அலமாரி முதலியவற்றை ஈரத்துணியால் தூசி போகத் துடைத்து சுத்தம் செய்வது, தலையணை உறைகளை மாற்றி பழையவற்றை தோய்ப்பது.

☒ மருந்துகள், ஆயின்ட்மெண்ட், நாப்தலீன் உருண்டை போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைப்பது, பினாயில், ஆசிட் முதலியவற்றை பாதுகாப்பாக கை, கால் இடறாத இடத்தில் வைப்பது.

☒ சமையலறையில் தேவைக்கு ஏற்ப குறைந்த அளவு பாத்திரங்களை வைத்துக்கொண்டு, பெரும்படி பாத்திரங்களைப் பெட்டியில் போட்டு விட்டு தேவைப்படும்போது மட்டும் எடுத்துக் கையாள்வது.

☒ மாதத்தில் ஒருமுறை மளிகை சாமான்கள் வைத்துள்ள பாத்திரங்களை ஒழித்து சுத்தம் செய்து பளபளவென்ற நிலையில் திருப்பி வைப்பது.

☒ காஸ் தீர்ந்து போனால், மிக்ஸி அல்லது கிரைண்டர் பழுதாகி விட்டால், வேலைக்காரி வரவில்லை என்றால் ஏதோ குடிமுழுகிப் போனது போல விசனப்பட்டு அரற்றாமல் இருப்பது.



☒ குளியலறை, டாய்லெட் எப்போதும் சுத்தமாக பளிச்சென்று வைத்துக் கொள்ள முயற்சிப்பது. ஈரம், பாசி படியாமல் ஒவ்வாத நாற்றம் வராமல் பார்த்துக் கொள்வது.

☒ வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகள், நண்பர்கள் சகஜமாக உரையாடுவதற்கு இடைஞ்சல் இல்லாமல் இருக்க தோதாக வரவேற்பு அறையில் டீ.வி, ஸ்டீரியோவை வைக்காமல் இருப்பது.

ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்த்தால் கட்டுப் பாடு, எளிமை, தூய்மை, அமைதி இந்த நான்குதான் இல்லத்திற்கு எழில் சேர்ப்பவை. இந்தப் பணியில் குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் சம்பங்கு உண்டு.

- ரோஹிணி கிருஷ்ணன்.

ESTD : 1959

ஸ்ரீ குரு ராகவேந்த்ராய நமஹ

Phone : 8444538
8442850

புனித யாத்திரை

43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்

ஸ்தாபகர் : வி. சுப்பாராவ்

உரிமையாளர் : எஸ்.பத்ரி

12.07.2002 : 4 நாட்கள் கொண்ட மந்திராலயம் மகாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், அகோபிலம் கட்டணம் ரூ.1,400/- (2 x 2) பஸ்

31.07.2002 : 8 நாட்கள் கொண்ட நவகிரஹ, நவதிருப்பதி, இராமேஸ்வரம், ஆடி அமாவாசையன்று பாண தீர்தம் ஆகியன கட்டணம் ரூ.2800/- (2 x 2) பஸ்.

31.07.2002 : 14 நாட்கள் கொண்ட 7 ஜோதிர்லிங்க யாத்திரை பாம்பே, நாசிக் திரியம்பகேஸ்வர், சிரிடி, சனி சிங்னாபூர், அவுரங்காபாத், குஸ்னேஸ்வர், எல்லோரா குகை, நாகநாதம், பரலி வைத்தியநாதம், பண்டரிபுர், பீமாசங்கர், மகாபலேஸ்வரர், ஓங்காரேஸ்வர் ஆகியன. கட்டணம் ரூ.6100/-

31.08.2002 : 8 நாட்கள் கொண்ட மஹாளய அமாவாசை காசி யாத்திரை - காசி, கயா, அலகாபாத்.கட்டணம் ரூ 3,800/

02.09.2002 : 8 நாட்கள் காசி, கயா, அலகாபாத் கட்டணம் ரூ.3,800/-

11.09.2002 : 4 நாட்கள் கொண்ட மந்திராலயம், மகாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், அகோபிலம், நெல்லூர். கட்டணம் ரூ.1,400/-

12.09.2002 : 18 நாட்கள் கொண்ட காசி, கயா, அலகாபாத், ஆக்ரா, மதுரா, பத்ரி, கேதார், டெல்லி, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ் ஆகியன கட்டணம் ரூ.6,800/-

16.09.2002 : 15 நாட்கள் டெல்லி, ஆக்ரா, ஜெய்பூர், புஷ்கர், குருசேத்திரா, அமிர்தசரஸ், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ். கட்டணம் ரூ.6100/- (2 x 2) பஸ்.

26.10.2002 : 14 நாட்கள் கொண்ட டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ் அலகாபாத் காசி, கயா, கட்டணம் ரூ.5600/-

28.10.2002 : 12 நாட்கள் கொண்ட காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, நைமிசாரண்யம், தீபாவளி ஸ்பெஷல் காசி. கட்டணம் ரூ.4,800/-

குறிப்பு : 60 நாட்களுக்கு முன்பு டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்யவும் ஆங்காங்கு தங்கும் அறைகள், ஊர் சுற்றிப் பார்க்க பஸ் கட்டணம், தூங்கும் வசதி கொண்ட இரண்டாம் வகுப்பு ரயில் கட்டணம் காலை - டிபன், காபி, மதியம், இரவு உணவளிப்பதுடன் இங்கு குறிப்பிட்ட அனைத்து செலவுகளும் எங்களை சேர்ந்தவை.

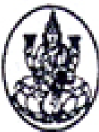
மேலும் விவரங்களுக்கு : ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்

New No.1/12, II Floor பார்த்தசாரதி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு,
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. ✆ : 8444538, 8442850

Res: 6430076

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

Shop: 8151327



தனலக்ஷ்மி சாரீஸ்

Exclusive Handloom Sarees Manufacturers

உயர்ரக காட்டன் / கைத்தறி சேலைகள், பேன்சி ரக சேலைகள், சுடிதார் ரெடிமேட் மெட்டீரியல், பெட்டிகோட், நைட்டீஸ் வகைகள் அனைத்து மாநில சேலை ரகங்கள் ஆகிய அனைத்தும் கிடைக்கும் ஒரே இடம்.

கோடை காலத்திற்கு ஏற்ற காட்டன், கைத்தறி சேலைகள் இப்போது விற்பனையில் !

சென்னையில் எமது நிறுவனம் மார்ச் மாதம் முதல் புதிய விலாசத்தில் செயல்படுகிறது.

All Major Credit Cards accepted

சென்னை

நெ.3. கோபால கிருஷ்ண ரோடு
(பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை)
தி.நகர், சென்னை - 17. Bus No - 9, 10, 47A, 47D
(Power Office Bus Stop, Dr. Nair Road)

கோயமுத்தூர்

25/1-B, Maruthamalai Main Road, (Vadavalli High School Bus Stop) Vadavalli, Coimbatore - 1
மருதமலை செல்லும் எல்லா பேருந்துகளும் நின்று செல்லும்.
Shop cell - 98422 - 24981 Resi: 424981

இல்லத்தரசி என்று பெருமை கொள்ளடி!

லக்ஷ்மி

முரளியைப் போல பல இல்லத்தரசிகள் இன்று மனம் புழுங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். எட்டு வருட திருமண வாழ்க்கையில் நான் சந்தித்த பல இல்லத்தரசிகள் தங்களுக்குச் சரியான அங்கீகாரம் கிடைக்காததினால் குமுறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு காலகட்டத்தில் இல்லத்தரசிகள் பெரும்பான்மையினராகவும், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் குறைவாகவும் இருந்தார்கள். அந்தக் கட்டத்தில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் சந்தித்த இன்னல்களும், சகித்துக் கொண்ட வார்த்தைகளும் நிறைய. ஆனால் இன்று அவர்கள் வெற்றிகரமாக தங்களை நிலைநாட்டிக் கொண்டு விட்டார்கள்.

இன்றைய கால கட்டத்தில் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் பெரும்பான்மையினராக இருப்பதால் இல்லத்தரசிகளுக்குத் திண்டாட்டமாக இருக்கிறது. இல்லத்தரசிகளும் தங்களை வெற்றிகரமாக நிலைநாட்டிக் கொள்வது அவர்கள் கையில்தான் உள்ளது.

இரண்டு குடும்பங்கள் அறிமுகமாகும் போது பேச்சு இப்படித்தான் செல்கிறது.

"நீங்க வேலைக்குப் போறீங்களா?"

"இல்...லை. நான் ஹவுஸ் வொய்ஃப்" தயக்கத்துடன் பதில்.

"நான் வேலைல இருக்கேன். எனக்கு 24 மணி நேரம் பத்தறதில்லை."

இல்லத்தரசியானவள் ஏதோ வீட்டில் ஆனந்தமாகப் பொழுதைக் கழிப்பது போன்ற உணர்வு பிறருக்கு ஏற்படுகிறது. இரண்டு மருமகள்களில் ஒருவர் மட்டும் வேலைக்குச் செல்பவராக இருந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். "அவ பாவம். வேலைக்கும் போயிண்டு வீட்டையும் மேனேஜ் பண்ணிண்டு... ரொம்பப் பொறுமைதான்."

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களைக் குறைகூறுவது இங்கு நோக்கமல்ல. அவர்கள்

படும் அவஸ்தை அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனால் சமூகம் இல்லத்தரசிகளை மட்டமாக நினைப்பதை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான மாமனார் - மாமியார் குழந்தைகளைப் பராமரிக்க, ஏர்லைன்ஸில் பணிபுரியும் என் கசின் ஸிஸ்டர், நான் குழந்தைகளை வளர்க்கும் பாங்கைப் பார்த்து, தானும் வேலையை விட்டு விட்டு குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டுமோ என்று எண்ணினாள். அது தாய்மையின் ஏக்கம்.

"உன் மாமியார் - மாமனாரே தாய் தகப்பனை விடவும் சிறப்பான முறையில் உன் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது நீ கண்டிப்பாக வேலைக்குப் போக வேண்டும். நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு உன் பங்கும் தேவை" என்று எடுத்துச் சொன்னவுடன் மனம் மாறினாள்.

"ஐ.சி.டபிள்யூ.ஏ., சி.ஏ. எல்லாம் படித்து நீ வீட்டில் இருக்கிறாய். நான் வெறும் செகரெட்டரி கோர்ஸ் முடித்து நல்ல வேலையில் இருக்கிறேன்" என்று ஆறு வருடங்களுக்குப் பிறகு சந்தித்த பள்ளித் தோழி பரிகசித்தாள்.

குழந்தைகளைக் காப்பகத்தில் விடத் தயாராக இல்லாத என் மனப்பாங்கையும், குழந்தைகளின் 'Formative years' இல் தாயின் பங்கையும் உத்தேசித்தும், இன்னபிற நடைமுறைச் சிக்கல்களையும் காரணங்காட்டி நான் இல்லத்தரசியாக இருக்க விரும்புவதைக் கூறினேன். தோழி குழம்பி விட்டாள்.

"நானும் குழந்தை பிறந்தவுடன் வேலையை விட்டு விடலாம் என்று இருந்தேன். ஆனால் என் பெற்றோர்தான்..." என்று இழுத்தாள். அவளோ, கணவர் குழந்தையுடன் தன் பெற்றோர் வீட்டில் வசிக்கிறாள். திடகாத்திரமான அவள் பெற்றோர்கள் அன்புடனும், ஆசையுடனும், குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். இவ்வளவு சௌகரியம் இருக்கும் போது நீ வேலைக்குப் போவதுதான் சரி என்று தெளிவுபடுத்தினேன்.

மேற்கூறிய இரண்டு பேரும் தடுமாறியதற்குக் காரணம் அவரவர்களின் நிலையை நன்கு உணராததுதான். இல்லத்தரசிகளும் கூட தங்கள் நிலையை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதை விடுத்து சுயபச்சாதாபத்தால் எரிச்சலடைவது குடும்பத்தில் அமைதியைத்தான் கெடுக்கும். 'ஹோம் மேக்கர்' என்ற பட்டப் பெயர் தற்காலிகமாகத்தான் சுய மதிப்பை உயர்த்துமே தவிர அவரவர்கள் தங்கள் நிலையை உணர்ந்து தனிப்பட்ட முறையில் தெளிவு பெற்றால்தான் மற்றவர்களும் மதிக்கத் தொடங்குவார்கள். அப்புறம், "நான் ஒரு ஹவுஸ் வொய்ஃப்" என்று சொல்லிக் கொள்வதிலேயே பெருமையடைய முடியும்.

பெண்கள் வேலைக்குப் போவது சரியா தவறா என்ற கேள்விக்குப் பொதுவான தீர்வு கிடையாது. அது அவரவர் சூழ்நிலைக்கேற்பதான் அமையும். பொருளாதார நிலை, குழந்தைகளைப் பராமரிக்க பெரியவர்களின் துணை (அ) நல்ல காப்பகத்தின் உதவி, கணவரின் ஒத்துழைப்பு இப்படி பலவற்றைச் சிந்தித்துத்தான் முடிவெடுக்க வேண்டும்.

வீட்டில் இருக்கும் தாய்மார்கள் எல்லாம் குழந்தைகளுக்காக நல்ல முறையில் நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்கள் என்றும் சொல்ல முடியாது. குழந்தைகள் விஷயத்தில் 'குவான்டிடி டைம்' எப்படி முக்கியமோ அதே போல் 'குவாலிடி டைமும்' முக்கியம்.

இல்லத்தரசிகள் எல்லோருக்கும் உலக வங்கியின் நிதியும், அரசியலும், சிவில் ஆயுதக் கடத்தலும் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயமும் இல்லை. சில இல்லத்தரசிகளுக்கு அக்கம் பக்கம் உள்ள நாலு குழந்தைகளுக்குப் பாட்டு சொல்லிக் கொடுக்கத் தெரிந்திருக்கிறது. சிலருக்குத் தங்களுடைய உடுப்புகளைத் தைக்கத் தெரிந்திருக்கிறது. சிலருக்கு டியூஷன் எடுக்கத் தெரிந்திருக்கிறது. சிலருக்கு, ஜாம், ஸாஸ், ஊறுகாய் வீட்டிலேயே போடத் தெரிந்திருக்கிறது. இவர்கள் யாருமே அந்த 'சர்வதேச வணிகருக்கு'க் குறைந்தவர்களும் இல்லை!

இறுதியாக இல்லத்தரசியோ, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களோ, நேரத்தை வீணாக்காமல், வாய்ப்புகளையும் அசட்டை செய்யாமல், அவரவர் சூழ்நிலைக்கேற்ப பயனுள்ள வகையில் வாழ்வதுதான் பொதுவான தீர்வாக இருக்க முடியும்.

— சுபஸ்ரீ, மஸ்கட்

மல்லிகைப் பூவை கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் காய்கறி வைக்கும் கீழ்தட்டில் வைத்தால் நான்கு நாட்களுக்கும் வெண்மை கலர் மாறாமல் நன்றாக இருக்கிறது. - கண்ணம்மா பகவதி



பவளம் பச்சை ரூபி

Introducing

Close Neck Chocker

9th

ANNIVERSARY SALE CELEBRATION

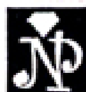
கோமேதகம்

புஷ்பராகம்

ALL MAJOR
CREDIT CARDS
ACCEPTED

Discount
10% to 20%
an attractive
gifts

முத்து, பவளம், குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower Sets, Japan Cutting beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace Sets, Theva Sets, Polki Sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.



NARAYANA pearls & gems

MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T. Hotel
116, Sir Thyagaraya Road,
T. Nagar, Chennai - 17.
Ph : 8153457 / 8155624
Open on all Sunday
11a.m. to 5 p.m

PONDY BAZZAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
98, Pondy Bazzar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17.
Ph : 8155094

PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Doveton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7
Phone : 6400414

SUNDAYS OPEN 11 AM TO 8 PM

நீலம் முத்து வைடூரியம்

இதோ 'சிக்' கென்ற மேனிக்கு ஸ்லிம்ஃபேர்

உடல் பருமனை குறைக்க ஓர் எளிய சித்த மருந்து



பயன்கள்

● உடல் பருமன் குறையும். உடலில் உள்ள அசுத்த கழிவுகளை வெளியேற்றும். ரத்தம் நல்ல சுத்தியாகும். ● மல, ஜல, வாயுவை வெளியேற்றும், மலச்சிக்கலைப் போக்கும் ● இம்மருந்திற்கு உணவு கட்டுப்பாடு ஏதும் கிடையாது. பத்தியம் கிடையாது. ● இம்மருந்து உபயோகிக்கும் பொழுது மோர் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

● குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் காலத்தில் இம்மருந்தினை தவிர்ப்பது நலம். ● இம்மருந்து முற்றிலும் சித்தர்கள் முறையால் மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட சித்த மருந்து. ● பக்க விளைவுகள் ஏதும் கிடையாது. ● இம்மருந்து இரசாயனங்கள் ஏதும் சேர்க்கப்படாதது.

உபயோகிக்கும் முறை

உணவுக்கு முன் - காலை மாலை ஒரு கேப்சூல் வீதம் வெந்நீரில் சாப்பிடவும். ஒரு மாதத்திற்குள் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்கவில்லை எனில் வேளைக்கு இரண்டு கேப்சூல் வீதம் சாப்பிடவும்.



எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Manufactured by : G.D. PHARMA, ERODE - 9.

Marketed by :

கொங்கு ஏஜென்சீஸ்

62-B, தங்கப்பெருமாள் வீதி, ஈரோடு - 2. ✆ 0424-256674

Cell : 098427-43535, 098427-23535

சென்னை நீங்கலாக, தமிழகமெங்கும் ஏஜென்ஸிகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

உங்களுக்கு குழந்தை இல்லையா?



பல வருடங்களாக குழந்தை இல்லாத தம்பதிகள் எங்களிடம் 5 மாத சித்த மருந்து சாப்பிட்டு அழகான குழந்தை பெறலாம். இதில் சந்தேகம் இல்லை. பத்தியம் இல்லை! பக்க விளைவுகள் இல்லை!

ஆண்கள்

★ Impotence - ஆண்மை குறைவு ★ Azoospermia - விந்தணுக்கள் முற்றிலும் இல்லாமை ★ Oligozoospermia - விந்தணுக்கள் குறைவாக இருப்பது ★ Aspermia - விந்து இல்லாமல் இருப்பது ★ Atrophy of the testicles - விதைகள் வளர்ச்சியின்மை

பெண்கள்

★ Hypo Plastic Uterus - சிறிய கருப்பை ★ Tubal Block - கருக்குழாய் அடைப்பு ★ Poly Cystic Ovarian Disease - நீர்க்கட்டிகள் ★ Immature Follicles - கருமுட்டைகள் வளர்ச்சியடையாமை ★ Irregular menses - மாதவிடாய் கோளாறுகள் ★ Leucorrhoea - வெள்ளைப்படுதல் ★ Uterine Fibroid - கருப்பை கட்டிகள் ★ Frequent Abortion - அடிக்கடி கருச்சிதைவு

மேலும் ஆண்மலடு மற்றும் பெண்மலடுகளின் குறைபாடுகளை நீக்கி மிக விரைவிலேயே குழந்தை பெற செய்வதில் இந்தியாவிலேயே எங்கள் மருத்துவமனைதான் முதன்மையானது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எங்களிடம் மருந்து சாப்பிட்டு 5 நாட்கள் முதல் 6 மாதங்களுக்குள் கர்ப்பம் அடைந்து ஆயிரக்கணக்கானோர் குழந்தை பெற்றுள்ளார்கள் என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். இந்த ஜென்மத்தில் எப்படியாவது ஒரு குழந்தையாவது பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற விருப்பமுடைய தம்பதிகள் மட்டும் டாக்டரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

Dr. R. ராஜகோபால் B.A.M.S., ஸ்ரீ சந்தோஷ் சித்த மருந்தகம்

பில்லுக்கடை பஸ் ஸ்டாப் அருகில், தாதகாப்பட்டி, சேலம் - 6. ✆ : (0427) 469267, 461190 Cell : 98427-46653

வேலை நேரம் : காலை 9 மணிமுதல் இரவு 8 மணிவரை. ★ ஞாயிறு விடுமுறை

குறிப்பு : [illegible] 8.30 [illegible]

இங்கும் உண்டு 'சம்மர் கேம்ப்'

பள்ளிக் கூட விடுமுறை நாட்களில் துறுதுறு வென்று துள்ளித் திரியும் குழந்தைகளை என்ன செய்வது? தொலை காட்சியே கதியென்று அமர்ந்து விடுவார்களே! வெளியே வெயில் கொளுத்துகிறதே! என்ன செய்யலாம் என தவித்த பெற்றோருக்கு கோடை மழையாகக் குளிர் வித்தது - கோடை விடுமுறை முகாம் "ப்ளாஸம் 2002".

இராயபுரத்தில் ஔவை கலைக்கழகம் என்ற நிறுவனம் ராமானுஜர் மியூசியம், பரந்து விரிந்த லைப்ரரி, உள் அரங்கம், வெளி அரங்கம் ஆகிய வற்றை உள்ளடக்கி சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வரு கிறது. கிட்டத்தட்ட ஐந்து வருடங்களாக நீச்சல் பயிற்சி முகாம், ஓவியக்கலை, கைவேலை, கோடை விடுமுறை முகாம் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

இதில் இவ்வருடம் கோடை விடுமுறை முகாம் "ப்ளாஸம் 2002" என காலை 10.00 மணியில் இருந்து மாலை 4.00 மணி வரை நடத்தப்பட்டது. எங்கள் வடசென்னைக்கு இம்முறை புதிதானது. 44 குழந்தைகள் சேர்ந்தனர். 8 வயது முதல் 16 வயது வரை சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டனர்.

ஏரோபிக்ஸ், தியானம், நீதிக் கதைகள், நினைவுத்திறன், கைத் திறன், ஆளுமைத்திறன் வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டன. மதியம் பொழுது போக்கு அம்சமான ஆடல், பாடல் ஆகியவை கற்றுத் தரப்பட்டது. இவைகளை ஔவை கலைக்கழக இளைஞர் பிரிவான "சுடரொளிக் கதிர்கள்" பொறுப்பேற்று நடத்தி னர். மேலே கூறிய வகுப்புகளை இக்கழக மகளிர்ப் பிரிவினர் வாலண்டியராக வந்து நடத்திக் கொடுத்தனர். இம் முகாம் நடை



பெற இக்கழக ஆண்கள் பிரிவினரே காரணம். திருமதி டாக்டர். சாலினி மதிவாணனின் தூண்டுதலே இம் முகாம் சிறப்பு பெற காரணம். முப்பது நாட்கள் நடைபெற்ற இம் முகாமை பொறுப்பேற்று நடத்தியவர் சுகன்யா காமராஜ்.



இவ் வகுப்பு 23 நாட்கள் நடந்தது. மீதி உள்ள 7 நாட்களும் பேச்சுப் போட்டி, கட்டுரைப் போட்டி, பாட்டுப் போட்டி, நடனப் போட்டி, நாடகப் போட்டி நடத்தப்பட்டது. தலைப்புகள் தரப்பட்டன. மாணவர்கள் நான்கு பிரிவினராய் பிரிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். அவர்களே கதையமைத்து இயக்கிய நாடகம், பாடிய பாடல், ஏதாவது ஒரு பண்டிகைக்கு அவர்கள் ஆடிய நடனம் எல்லாமே ஒவ்வொருவரின் தனித்திறமையை வெளிக்கொணர்ந்தது.

தினசரி செய்தித்தாள் படித்து குறிப்புகளை ஒரு நோட்டில் எழுத வைத்தார்கள். மேலும் தினசரி நடத்தப்பட்ட நீதி வகுப்பு நினைவுத்திறன், ஆளுமைத்திறன் பற்றிய குறிப்புகளையும் எழுத வைத்து ஸ்டார்ஸ் கொடுக்கப்பட்டது. இவர்களிடம் பெற்றோரிடம் இவர்களுக்குப் பிடித்த பிடிக்காத விஷயங்களை எழுதி வாங்கி, வடசென்னையில் பிரபலமான மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர். ஞானசௌந்தரியிடம் கொடுக்கப்பட்டது. அவர் பெற்றோர்களிடம் குழந்தைகள் பற்றியும், அவர்கள் விருப்பம் பற்றியும், பெற்றோர் எப்படி இருந்தால் குழந்தைகள் வாழ்வு சிறக்கும் என்பது பற்றியும் தெளிவு படுத்தினார். பெற்றோர் மிக மகிழ்ச்சி அடைந்தனர்.

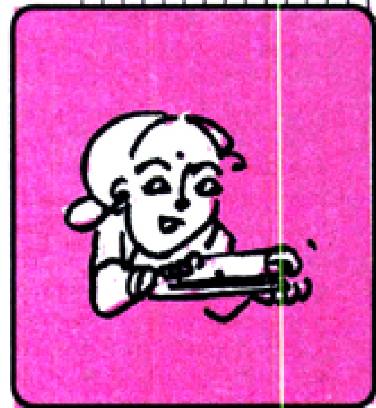
இறுதியாக நிறைவுவிழா. இதையும் குழந்தைகளே நடத்தும்படி ஏற்பாடு செய்திருந்தார் சுகன்யா காமராஜ். ரேவதி சங்கரன் வந்திருந்து சிறப்புரை ஆற்றி குழந்தைகளுக்குப் பரிசுகள் வழங்கி நல்ல சிறப்பான முயற்சி என பாராட்டினார்.

இத்தகைய விடுமுறை முகாம்கள் வெளி நாட்டில் மட்டுமின்றி நம் நாட்டிலும் உள்ளது. பணக்காரப் பிள்ளைகளுக்கே உரிய இம் முகாம் வடசென்னை இராயபுரத்தில் நடுத்தர வகுப்புக் குழந்தைகளுக்கும் இது கிடைக்கும் என்ற வகையில் நடந்தது என்பது பெருமையும் மகிழ்ச்சியும் தரும் விஷயம்.

— உமா

நான் வெளியூர் சென்ற சமயம் வெயிலுக்கு இளநீர் சாப்பிட்ட போது, வழுக்கலுக்குப் பதில் தேங்காய் அரைக்காயாக இருந்தது. அப்படியே பையில் போட்டு வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்தேன். 2 கப் பச்சரிசி, 2 ஸ்பூன் உளுந்து ஊறவைத்துத் தேங்காயுடன் அரைத்து உப்புப் போட்டுக் கலந்து உடனே மெல்லிய தோசைகள் வார்த்தேன். லேசான தித்திப்புடன் தோசை ரொம்ப சூப்பர் என்று குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

- லக்ஷ்மி சந்தானம்.



THE MAYAVARAM FINANCIAL CHIT CORPORATION LTD.

REGD. & ADMINISTRATIVE OFFICE
13-A1, CUTCHERY ROAD
MAYILADUTURAI – 609 001. TAMIL NADU.

HIGHER DENOMINATION AUCTION CHIT PROMOTERS SINCE 1947

NOT A DEPOSIT RECEIVING COMPANY

MEMBERS OF BOARD

Justice N. KRISHNASWAMY Reddy (Retd.)
Chennai.

S. RAMAMURTI, B.A., B.L.,
Advocate, Chennai.

T.R. THATHACHARI, B.A., B.L.,
Advocate, Cuddalore.

R. VAIDYANATHAN, B.Sc.,
Businessman, Sirkali.

Mayiladuturai
19.06.2002

K. Jeyachundhren
Managing Director

ஜிங்கு

"இந்தச் சனியனை இழுத்து வாசலில் கட்டு! நமக்குப் போட மாட்டாளான்னு, யக்ஷிணி மாதிரி எதிரேயே நின்னுண்டு இருக்கு! என்னங்க, பேப்பர் அப்புறம் படிக்கலாம். இதை, இழுத்துக் கட்டுங்க" கமலா சமையலறையிலிருந்து கத்தினாள் என்று சொல்வதுதான் சரி. அது, தொலைக் காட்சியில், செய்திகள் வருவதற்கு முன் வரும் அதிரடி ஓசையாக, சாமிநாதன் காதில் விழுந்தது.

ஜிங்கு அவர்கள் வீட்டுச் செல்ல நாய்! ('நாய்னு சொல்லாதே அப்பா! அது பணம் காய்ச்சி மரம்' என்பான் சூர்யா, தன் தந்தை சுவாமிநாதனிடம்) ஒரு நண்பர் கொடுத்தார் என்பதற்காக, கோல்டன் ப்ரவுன் நிறத்தில் அந்த அல்சேஷன் குட்டி, அவர்கள் வீட்டுக்கு வந்தபோது, அதற்கு சிவப்புக் கம்பள வரவேற்புதான் - கமலாவின் முகம் மட்டும் சிவந்திருந்தது.

"நாய்னு வீட்டிலே வைச்சுகிட்டால், வேளா வேளைக்குக் குளிப்பாட்டணும், சோறு போடணும். ஒரு ஃபங்ஷனுக்குப் போகணும்னா, இதை வீட்டிலே தள்ளிப் பூட்டிண்டு போனால் ஓயாமல் அழும். மேட்டிங் டைம்னா, ஆண் நாய் யார் வைச்சிருக்காங்கன்னு பாக்கணும், பிரசவம் பார்க்கணும்" என்ற கமலாவின் வாதங்கள் நியாயமானவைதான் என்றாலும், அவளது மகன் சூர்யாவின் 'வீட்டோ பவரில்' அடிபட்டுப் போனது.

சூர்யா 'கம்ப்யூட்டர் புரொபஷனல்! மாதம் இருபத்தி ஐயாயிரம் ரூபாய் சம்பளம். சூர்யாவின் மனைவி வர்ஷாவிற்கு வங்கியில் வேலை. புத்தம் புது இருபதாயிரம் ரூபாய் நோட்டுக்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் வரும். சூர்யாவின் தம்பி கிருஷ்ணா, சி.ஏ. படிக்கிறான். சாமிநாதனின் ஒரே மகள் வைதேகி, திருமணமாகி,





கோவையில் இருக்கிறாள். சாமிநாதன் தனியார் திருவனத்தில் வேலை செய்து, ரிடையர் ஆனவர். அவருக்கு நாய் மீது 'தனி காதல்' இல்லை என்றாலும், வளர்த்த பாசத்தால், ஜிங்கு மேல், அவருக்குத் தனி அன்பு உண்டு என்பது மறுக்க முடியாது.

முதல் முறையாக ஜிங்கு கருவுற்ற போது, சூர்யா ரொம்பவே மகிழ்ந்து போனான்.

''மினிமம் எட்டு குட்டிகள் போடும். மேட்டிங்கிற்கு உதவியாக 'மேல்டாக்' தந்த டாக்டர் குமாரவேலுக்கு, ஒரு குட்டி இலவசமாப் போயிடும். ஏழு குட்டிகளுக்கு, ஒன்றுக்கு மூவாயிரம் ரூபாய் நிச்சயம் கிடைக்கும்'' என்றான்

ஷண்முகப்ரியா

ஆத்ரேயா

★ ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்

★ பெட்டி கோட்ஸ்

★ நைட்டீஸ்

★ Childrens Nighties and Tops



ஹலோ! மந்திரி மணவாளன்தானே? நான் இளவரசன் ரகுவர்மன் பேசுகிறேன். நானும், இளவரசி அமிர்தவல்லி தாயாரும் சென்னையில் இன்னும் பத்து நாட்கள் தங்க தீர்மானித்துள்ளோம். ஆகையால் நீர் உடனடியாக இளவரசிக்கு வேண்டிய துணிவகைகளை கொரியரில் அனுப்புங்கள். என்னைப்பற்றி கவலை இல்லை. நான் இந்த ஒரே ஆடையை வைத்தே சமாளித்துக் கொள்கிறேன்.

ஐய்யோ மன்னா! கொரியர் வேண்டாம். ஏகப்பட்ட செலவாகும். அதைவிட சென்னையிலேயே பொற்காசுகள் கொடுத்து இளவரசிக்கு தேவையானதை வாங்கிவிடுங்கள். ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் மட்டும் ஆத்ரேயாவில் வாங்குங்கள். அதை அணிந்தவுடன் அமிர்தவல்லிக்கு பத்து வயது குறைந்து மிகவும் எடுப்பாக இருப்பார்கள். ஹி! ஹி! ஹி! டாப் இளவரசே!

யோவ் மடமந்திரி! நாட்டைப் பற்றி ஜனங்களைப் பற்றி ஒரு கவலையும் இல்லை மண்ணும் இல்லை. ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கை மிகவும் எடுப்பாக இருக்கும். பத்து வயது குறைத்துக் காட்டும்... இதெல்லாம் உமக்கு தேவைதானா? நான் வருவதற்குள் நாட்டை விட்டு ஓடிப் போய்விடு. ஹலோ! ஹலோ! ஆத்ரேயா அட்ரெஸ் என்ன?

ATHREYA GARMENTS™
House of Blouses

No.1, Jambulingam Street, (Valluvar Kottam High Road),
Nungambakkam, Chennai - 600 034.
☎ 8226586 Fax : 091-044-5360076
Website : www.athreyawoman.com E-mail : ols@md3.vsnl.net.in

ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் கிடைக்கும் இடங்கள்
SINGAPORE : MUSTAFFA (OLD) NALLI Pvt. Ltd.,
UAE : LULUCENTRE

CHARY'S

சூர்யா.

"ஐயாயிரம் சொல்லலாங்க" என்றாள் வர்ஷா.

"தாயையும் குட்டியையும் பிரிக்கிறது மகா பாவம்டா! தவிர, உனக்கு இப்போ பணத்துக்கு என்ன குறைச்சல்?" என்றாள் கமலா.

"எட்டு குட்டிகளை வைச்சு பண்ணையா நடத்தப் போறோம் அம்மா? அத்தனையும் பிஸினஸ்! இந்த ஜிங்குவிற்குப் போடும் சாப்பாட்டிற்கு, வைச்சுப் பாதுகாப்பதற்கு, நமக்கு ஒரு 'ரிட்டர்ன்' வேண்டாமா? பணம் அதிகமா வந்தால் கசக்கவா போறது? தவிர, தாயையும் குழந்தையையும் பிரிக்கிறது பாவம்னா, உனக்குக் கல்யாணமே ஆகி இருக்காது."

சூர்யா எப்போ விஷம் கக்குவான்னு சொல்லவே முடியாது.

ஜிங்கு குட்டியாக வந்த போது, சாமிநாதன் அதனுடன் ஓடிப் பிடித்து விளையாடினார் என்பது உண்மை. கதவுக்குப் பின்னால் ஒளிந்து கொண்டால், நாலு கால் பாய்ச்சலில் ஓடி வந்து, கதவருகே தலையைச் சாய்த்துப் பார்க்கும். கேரட் துண்டைக் கொடுத்தால், வாயில் கவ்வியவாறே, சோபாவுக்கு அடியில் போய் விட்டு, காரட் சாப்பிட்ட சுவடே இன்றி, நாக்கால் மேல் அண்ணாக்கை நக்கியவாறே, வெளியே வரும்.

"முட்டை கொடுக்கலாம்பா!"

"அனாசாரம், அனாசாரம்" என்பாள் கமலா.

"முட்டை வெஜிடேரியன் ஃபுட் தெரியுமா? ரிச் இன் புரோட்டின்."

தனி அலுமினிய டவராவில் முட்டையை வேகவைத்து, ஓட்டை உரித்து, பளபளக்கும்



பங்கனபள்ளி மாம்பழத்தை கட் பண்ணி சதை பகுதியை ஸ்பூனால் எடுத்து சாப்பிட்டு விட்டு தடிமனான தோலை தூக்கி எறிந்து விடாமல் கொதித்துக் கொண்டிருந்த சாம்பாரில் போட்டு விட்டேன். மாம்பழச் சுவையுடன் வித்தியாசமான சாம்பார். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டோம்.

- ஜெயா மகாதேவன்

வெள்ளைக் கோளத்தை ஜிங்கு 'லபக் லபக்' என்று தின்னும் போது, கமலா, மூக்கைப் பொத்திக் கொள்வாள்.

"ராக்ஷஸ வயிறுடா, ஒரே வாயிலே தின்னுடுத்தே" என்பாள் கமலா.

"இதுக்குப் போய் சொல்லறயே! வேலைக்காரி ராக்காயி என்.வி. சமையல் பண்ணிக் கொண்டு வந்து போடும் போது, என்ன சொல்லுவே?"

சூர்யா அலுவலகம் விட்டு வந்து வீடு திரும்பும் போது, அவனது ஷூக்களைக் கழற்ற விடாது, அவனை இரு கால்களால் பின்னி, இரு கால்களால் நின்று கொண்டு கண்களில் அன்பைப் பொழியும்.

"டீ ஜிங்கு! புடவையைப் பாழ் பண்ணாதே!"

"ஒழிஞ்சு போறது, வர்ஷா. புடவையை டிரைகிளீனிங்கில் போட்டு விடலாம்" இன்னொரு நாள்.

"கூல்டவுன் அம்மா! கோடை காலம், நாய்க்கு முடி உதிர்வது இயற்கை. நான் தினமும் காலையில் 'பிரஷ்' பண்றேன்."

"நீ பிரஷ் பண்ணி என்ன பிரயோஜனம்? வடாம் உலர்த்தியிருந்தேன். காற்றில் ஒரு பந்து அளவு, ஜிங்குவின் முடி. அருவெறுப்பா இருக்கு எனக்கு."

'நியூப்ரூம் ஸ்டிக் ஸ்வீப்ஸ்வெல்' என்ற பழமொழிக்கு ஏற்றபடி, ஜிங்கு வந்த புதிதில் அவனது தனி கவனம் ஜிங்கு மேல் இருந்தது.

காலையில் இசையரங்கம், வணக்கம் தமிழகம், வந்தனம், முதல் வணக்கம் என்று சேனல் பார்ப்பதற்கும், எகனாமிக் டைம்ஸ், பைனான்ஷியல் எக்ஸ்பிரஸ் பார்த்து விட்டு, இலையில் என்ன போடப்பட்டிருக்கிறது என்ற கவனமின்றி 'அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு' ஓடவே நேரம் சரியாயிருந்தது.

"அப்பா, ஜிங்குவை 'மார்னிங் வாக்' கூட்டிப் போயேன்! உனக்கும் 'ஃப்ரெஷ்' ஆக இருக்கும்."

"சரிடா, கூட்டிண்டு போறேன். ஆனால், இது இழுக்கிற இழுப்பிற்கு, என்னால் ஈடுகொடுக்க முடியலைடா!"

"என்னப்பா, இது! குட்டிப்பா இது! உன் கண்ணே பட்டு விடும் போலிருக்கே!"

அல்சேஷன் நாளுக்கு நாள் வளர்வதை நிதர்சனமாகப் பார்க்கலாம்.

"குட்டியாடா இது? அசுர வளர்த்தி, அசுர பலம்!" என்பாள் கமலா.

"நீதான் அதுகிட்டே போகவே மாட்டியே!"

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை. அன்னிக்கு மத்தியானம் படுத்துண்டு இருந்தேன். தூங்கி எழுந்து பார்த்தால் காலடியில் 'புசுபுசு'ன்னு கரும்புத் தோகை மாதிரி ஜிங்குவின் வால்.

ஓ போட வைக்கும் அழகுக்கு ஒரே இடம் - தி விசிபிள் டிஃப்பரென்ஸ்

நாம் அழகாய் இருந்தால் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். பொதுவாக எப்படிப்பட்டவரையும் 'மேக்-அப்'பினால் அழகாய் காண்பித்துவிடலாம். மொத்தத்தில் 'உச்சி முதல் உள்ளங்கால்'வரை நம் உடலின் ஒவ்வொரு அங்கங்களிலும் அழகை மிளிரச் செய்யலாம். இன்றைய நவீன அழகுக் கலை உத்திகளினால்.

இவற்றையெல்லாம் ஒருங்கிணைத்து 'தி விசிபிள் டிபரன்ஸ் ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி ப்யூட்டி க்ளினிக்' பிரத்யேகமாக பெண்களுக்கு பலவித நவீன அழகுக் கலை சிகிச்சைகளை சிறந்த முறையில் அளித்து வருகிறது. உலகில் தலைசிறந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு அழகுக் கலை பயிற்சிகளை 'கம்ப்யூட்டர் கிராபிக்ஸ்' மூலம் கொடுக்கிறது.

மேலும் இன்றைய இளம் பெண்களின் தலையாய ப்ரச்னையான இளநரை, பொடுகுத் தொல்லை, முகப்பரு, கரும்புள்ளிகள், முடிகொட்டுதல், அதிக உடல் எடை போன்றவற்றிற்கு ஆயுர்வேதிக் சிகிச்சை முறையில் சிறந்த பலன்களை இங்கு காண முடியும். வயதானவர்களுக்கு Anti-aging சிகிச்சைகள் மற்றும் அனைத்துப் ப்ரச்னைகளுக்கும் எளிய முறையில் தீர்வு காணலாம்.

கூடுதலாக இண்டர்நேஷனல் தரத்துடன் அளிக்கப்படும் ஷஹனாஸ் முத்து சிகிச்சை, விதவிதமான கம்ப்யூட்டர் ஹேர் ஸ்டைல், வலியில்லாமல் வேண்டாத முடி நீக்கம், புதுப்புது மெஹந்தி டிசைன்ஸ், அழகழகான நிறங்களில் ஹேர் கலரிங், மணப் பெண் அலங்காரம் என்று புது வகையான அழகுக் கலைகளை எமது வாடிக்கையாளர்களுக்குக் குறைந்த செலவில் நிறைந்த மனதுடன் அளித்து வருகிறோம்.

தென்னிந்திய அழகு & சிகை அலங்காரர்கள் அமைப்பின் தலைவர் வசுந்தரா தற்பொழுது லேசர் சிகிச்சையும் அளித்து வருகிறார். இவர் தரும் ஆயுர் வேதிக், ஆரோமா தெரபி ஆயில் சிகிச்சை சிறந்த பலன்களைத் தருகிறது.

மேலும், இங்கு தனியாக பார்லர் நடத்த அல்லது ஒப்பனை ஹேர் ஆர்டிஸ்டாக பணிபுரிய விரும்பும் பெண்களுக்கு உலக அளவில் புகழ்பெற்ற சிகை அலங்காரம், முக அலங்காரம், ஸ்டூடியோ மேக்-அப் 'சூப்பர் ஸானிக்' 24 கே கோல்டு, சில்வர், முத்து, பவழ பேஃஷியல்கள், யோகா, தியானம் இயற்கை மூலிகை அழகு சாதனங்கள் தயாரித்தல் ஆகியவை கற்றுத் தரப்படுகிறது. பயிற்சி பெறுவோர்க்கு அனைத்து அழகுசாதன பொருட்களும் இலவசம்.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்க.

Week Days : 10 a.m. - 6 p.m. Sundays : 11 a.m. - 3 p.m.

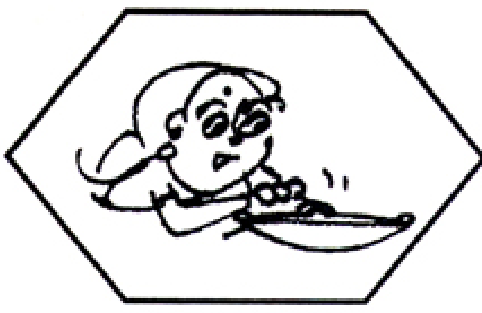
தி விசிபிள் டிஃப்பரென்ஸ்

(ரெஜிஸ்டர்டு) ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி & ப்யூட்டி கிளினிக்,
5, பாலாஜி அவின்யு முதல் தெரு, வள்ளுவர் கோட்டம் அருகில், தி. நகர், சென்னை - 17.
போன் : 8254079, 8238815

எமது புதிய கிளை :
227, (புதிய எண்.340) அவ்வை சண்முகம் சாலை, கோபாலபுரம், சென்னை - 86. போன் : 8239600

e-mail : vasundhra@eth.net www.vasundhra.com

- ADVT -



காரட், பீட்ரூட் இவற்றைத் துருவி வதக்கி பொரியல் செய்யும் போது இஞ்சியையும் துருவி சேர்த்துப் பொரியல் செய்தால் மணமாகவும் ருசி கூடியும் இருக்கும். பொரியல் சப்பென்று இல்லாமல் விறுவிறுப்பாகவும் சுவை கூடியும் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

வாரிச் சுருட்டிண்டு எழுந்தேன். அதைத் தள்ளவே முடியலைடா," என்றாள் கமலா.

"நீயும் முட்டை சாப்பிடும்மா!"

"வைச்சேன்னா..."

"இதோ, வெட்டனரி டாக்டர் சிவசங்கர் வந்தாச்சு. டாக்டர் சார், ஜிங்குவிற்கு டெலிவரி டைம்..."

"ஓகே! ஓகே! லீவ் இட் டு மீ," டாக்டர் நிதானமாக ஜிங்குவைப் பரிசோதித்தார்.

"குட்! ஹெல்த் நல்லா இருக்கு. நான்-வெஜ் போடறீங்களா?"

"முட்டை மட்டும் உணவில் சேர்த்துகிட்டிருந்தோம். வேலைக்காரி சமையல் பண்ணி, வாரம் ஒருதரம்தான் நான்-வெஜ் போடறோம் சார்!"

"குட்! நான் ஒரு ஊசி போடறேன். நார்மல் டெலிவரி ஆயிடும்" என்று டாக்டர் 'ஆக்ஸி டோஸின்' மருந்தை ஜிங்குவின் உடலில் செலுத்தினார். ஜிங்குவின் பிரசவ வேதனையை கமலாவால் உணர முடிந்தது. மிருகமானாலும் வலி, பிரசவ வேதனையின் தீவிரம், எல்லாம் ஒன்றுதானே!

நான்கு கோல்டன் ப்ரவுன், இரண்டு கருமை, இரண்டு இளம் பழுப்பு நிறம் என்று, ஜிங்கு எட்டு குட்டிகள் போட்டது. குட்டிகளைத் துண்டால் துடைத்து, ஜிங்குவிடம் தந்த போது, அது குட்டிகளைத் தன் நாவால் நக்கி நக்கிச் சுத்தம் பண்ணியது. இங்குதான் தாயின் மடி இருக்கும், கண் தெரியாத நிலையிலும் இப்படித்தான் பால் குடிக்கணும் என்ற நியதியை, இறைவனைத் தவிர, வேறு யார் சொல்லித் தந்திருக்க முடியும்!

ஒரு குட்டியை, டாக்டர் குமாரவேலுவுக்குக் கொடுத்தாகி விட்டது. ஒரே ஒரு ஆண் குட்டியை மட்டும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று வர்ஷாவிற்கு ஆசை. சூர்யாதான் தீவிரமாக முடிவெடுத்து, ஏழு குட்டிகளையும், ஒவ்வொன்றையும் ஐயாயிரம் ரூபாய்க்கு விற்று விட்டான். ஜிங்கு குட்டிகளை அந்த அறையில் வந்து தேடியது. குட்டி போடுகையில் உபயோகிக்கப்பட்ட, பழைய வேஷ்டியை முகர்ந்து, முகர்ந்து பார்த்து வாசல் வரை சென்றது. மீண்டும் அறைக்குள் வந்து தீனமாகப் பார்த்து அழுதது.

"நாலு நாள் அப்படித்தான் இருக்கும். பிறகு சரியாகி விடும்" என்றான் சூர்யா.

'மகா பாவம்டா!' என்றது, கமலாவின் மனமும் அழுத கண்களும்.

சரியாகித்தான் போனது.

பிரிவின் வேதனையை, ரணத்தை, வாய் உள்ளவர்களாலேயே முழுமையாகக் கூற இயலாத நிலை இருக்கும் போது, ஜிங்கு என்ன செய்யும்?

"அப்போ, கரெக்டா இரவு எட்டு மணிக்கு வந்துடறியா? காலையில் சப்தகிரி பிடிச்சு, திருப்பதி போயிடலாம். முடிஞ்சால் சாயங்காலம் ஐந்தரை மணி வண்டியைப் பிடிச்சுடலாம். ஓ.கே! வைச்சுடறேன்" சாமிநாதன் போனை வைத்து விட்டார்.

அவரது மைத்துனன் மணி சிங்கப்பெருமாள் கோவிலில் இருக்கிறான். கமலா, சாமிநாதன் இருவரையும் திருப்பதி அழைத்துப் போவதாக ஏற்பாடு.

இரவு ஒன்பது மணியாகி விட்டது மணி வரவில்லை. பத்தரை மணிக்கு ஜிங்கு குரைத்தாள்.

"அவன்தான்! கமலா, போய் கதவைத் திற. ஏதாவது காரணம் சொல்வான்! சாப்பாடு இருக்குதானே?" என்றார் சாமிநாதன்.

"மன்னிக்கணும். பவர் ஃபெய்ல்யர். சானடோரியம் தாண்டி ஒரு மணி நேரம் நடுவழியில் போட்டுட்டான். இறங்கவும் முடியலை, போனும் பண்ண முடியலை!"

"சரி, சரி வா, சாப்பிடு"

சாப்பிட்டு விட்டு, படுக்கையறையுள் வந்த போதும் ஜிங்கு குரைத்துக் கொண்டே இருந்தது.

"கமலா, வாசல் பக்கம் நீ பார். கொல்லைப் பக்கம் நான் பார்க்கிறேன்."

"எல்லாம் சரியாகத்தானே இருக்கு."

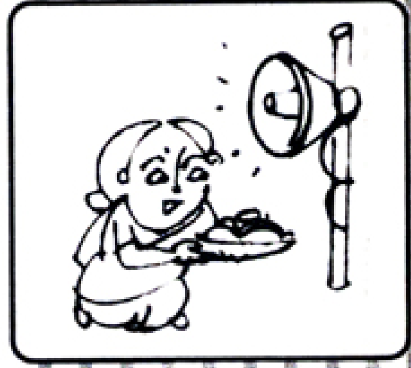
மீண்டும் ஜிங்குவின் குரைப்பு.

"வேண்டிய அளவு சோறு போட்டாச்சு, என்ன கேடு? வெளியில் தள்ளி கதவைச் சார்த்து. இத்தனை சத்தம் போடறது ஜிங்கு, சூர்யா எழுந்து வந்தானா, பாருங்க" என்றாள் கமலா.

"இரு, இரு பதறாதே! உன் வேலைக்காரி

மும்பை மாட்டுங்கா இராமர் கோவிலில் தினமும் மாலை விஷ்ணு சஹஸ்நாமம்/மற்றும் அம்மன் ஸ்தோத்திரங்களை ஒரு குருக்கள் மைக்கில் சொல்கிறார். பெண்களும், ஆண் களும் திரளமாக அமர்ந்து கூடவே சொல்லி வருகிறார்கள். இதனால், சொல்வது எளிதா கும். தினமும் கேட்பதால் எளிதில் மனதில் பதிந்து விடும். நம் கோவில்களிலும் இதைக் கடைப்பிடிக்கலாமே!

- போரூர் ஆர். சீதா



ஒழுங்காப் பெருக்கறதே இல்லை போலிருக்கு. இதென்ன குப்பையா கட்டிலுக்கடியில் குவிஞ்சிருக்கு" என்று கூறியவாறே சாமிநாதன் டார்ச்சின் ஒளியைக் கட்டிலடியில் பாய்ச்சி னார். பழைய ஆண்டனாவால், அக் கரு வட்டத்தை வெளியே தள்ளினார். சீறிச் சிலிர்த் துப் படமெடுத்தது கோதுமை நாகம். ஜிங்கு வின் குரைப்பின் வால்யூம் அதிகமாயிற்று.

"அடிக்க வேண்டாம், பால் இருக்கா புரை குத்தி விட்டாயோ? முருகா, ஒன்றும் செய்யா மல் போய் விடு" என்றார் சாமிநாதன்.

கண்ணிமைப்பதற்குள், அந்த நாகப் பாம்பு கதவிடுக்கு வழியாக சரசரவென்று ஓடி மறைந்து விட்டது.

"ஜிங்குவை இழுத்துக் கட்டுங்க! பாம்பு, ஜிங்குவைக் கடிச்சு வைக்கப் போகிறது," என் றாள் கமலா.

"வாட் ஈஸ் கோயிங் ஆன் ஹியர்?" என்று கொட்டாவி விட்டவாறே சூர்யா தன் அறை யிலிருந்து வெளியே வந்தான்.

"ஒண்ணும் இல்லேடா! திருப்பதிக்கு அவசியம் வாங்கன்னு, டிக்கெட் கொடுக்க ஒருவர் வந்தார். நீ போய்ப் படு."

சூர்யா போய் விட்டான்.

"ரொம்பத் தேங்க்ஸ்டா ஜிங்கு!" சுவாமி நாதன் ஜிங்குவின் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண் டார். அதன் கரும்புத் தோகை வால் ஆட்டல், கமலாவின் கண்களைப் பனிக்க வைத்தன. அவளையறியாமலேயே, அவளது கைகள், ஜிங்குவைத் தடவிக் கொடுத்தது.

அடுத்த இரு பிரசவங்களிலும் போடப் பட்ட ஜிங்குவின் குட்டிகள் 'ஹாட்கேக்' ஆக விலை போனது. அதன் பின் ஜிங்குவிற்கு அடிக்கடி உடல் நலமில்லாது போனது. சரியா கச் சாப்பிடுவதில்லை, சிறிது சாப்பிட்டாலும் நிற்காத வயிற்றுப்போக்கு இருந்தது.

"பேசாமல், வேப்பேரி வெட்டனரி ஹாஸ் பிடலுக்குக் கூட்டி வந்துடுங்க சார்! நல்லா ட்ரீட் பண்ணலாம்" என்றார் டாக்டர் சிவசங்கர்.

"அவ்வளவு தூரமா? எத்தனை தடவை வரவேண்டியிருக்கும்? கால் டாக்ஸிக்கு நூற்று ஐம்பது ரூபாய்க்கு மேல் ஆகுமே! இங்கேயே ட்ரீட் பண்ண முடியாதா டாக்டர்?" என்றான் சூர்யா.

ஜிங்கு சம்பாதித்துக் கொடுத்த குட்டி களைப் பறிகொடுத்து ஈட்டிக் கொடுத்த ஆயி ரங்கள் அவன் நினைவுக்கு வராதது ஆச்சரிய மல்ல. உண்மையில் தீய, நன்றி மறந்த மனி தர்கள், விலங்குகளை விடக் கேவலமான வர்கள்.

"முடியாது. மிஸ்டர் சூர்யா! ஆஸ்பத்திரியில் உள்ள வசதிகள், ஹைஜின் - இவைகளை வீட் டில் எதிர்பார்ப்பது தவறு. ஜிங்கு உங்களுக்கு நிறைய சம்பாதிச்சுக் கொடுத்திருக்கு. கான்ட் யூ ஸ்பேர் ஃபியூ ஹண்ட்ரட்ஸ் பார் ஹர்?" என்றார் டாக்டர்.

"டெபனட்லி, டாக்டர்" என்ற சூர்யாவின் பதிலில் அழுத்தமும், செய்வேன் என்ற உறுதி யும் இல்லாதது டாக்டருக்கும் தெரிந்தது. ஜிங்குவிற்குக் கான்சர் என்பதை அவரது அனுபவம் அவருக்கு உறுதியாக்கியிருந்தது.

"தப்பா நினைச்சுக்கலைன்னா, ஒண்ணு கேட்கலாமா, டாக்டர்?"

"யெஸ்."

"வொர்ஸ்ட் கம்ஸ், மெர்ஸி கில்லிங் பாஸிபிளா, டாக்டர்?"

"சாரி அது மருத்துவத் துறையின் கண்ணியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. நான் செய்ய மாட்டேன்" டாக்டர் போய் விட்டார்.

"இவர் இல்லைன்னா, வேறு டாக்டரா இல்லை?" என்ற சூர்யா, கண்களில் மட்டுமே உயிரை வைத்துக் கொண்டிருந்த ஜிங்குவை ட்ரீட் பண்ண, வேறு ஒருவனை அழைத்து

வந்தான்.

"இவர் பஞ்சாயத்து யூனியன் கால்நடை மருத்துவமனையில் அனுபவம் வாய்ந்தவர். ரிடையர்ட் ஆசாமி!"

அவர் நாயைப் பரிசோதனை செய்தவிதம், அவர் அனுபவசாலி என்பதை உணர்த்தியது. சூர்யாவை ஓரக்கண்ணால் பார்த்தவாறே, அவர் ஜிங்குவிற்கு ஒரு ஊசி போட்டார். நூறு ரூபாயை வாங்கிக் கொண்டு, அவர் தெரு முனைக்குக் கூடப் போயிருக்க மாட்டார், ஜிங்கு, மெதுவாக வீட்டை ஒரு சுற்றுச் சுற்றி வந்தது. கமலாவின் காலடியில் சிறிது நேரம் படுத்தது. சாமிநாதனை மூன்று முறை சுற்றி வந்தது. 'விலுக் விலுக்' என்று காலை உதைத்துக் கொண்டு, விறைத்துப் போனது. கண்கள் குத்திட்டு நின்றன.

'ஜி..ங்..கு" சாமிநாதன் வீறிட்டார்.

"கொன்னுட்டியாடா மகா பாவி..." கமலா கதறினாள்.

ஒருகணம் மௌனமாக இருந்த சூர்யா, தோட்டத்துப் பக்கம் போனான். குழி வெட்டிய துலுக்காணத்திடம் பணம் கொடுத்தான். அவன் ஜிங்குவைத் தூக்கி, அந்தக் குழியில் கிடத்தினான் - சாரி - போட்டான். உப்பையும், மணலையும் கொட்டி நிரப்பினான். மேல் மண்ணைப் போட்டு மூடினான்.

"எலுமிச்சம் கன்று வையுங்க சார், நல்லா வரும்" அவன் போய் விட்டான்.

சாமிநாதனுக்கு அமிலத்தை ஊற்றியது போலிருந்தது.

சூர்யா நல்லவன்தானே! இப்படிப் பணம் பணம் என்று பறக்கிற குணம் கூட மனித பலவீனங்களில் ஒன்றாக இருக்கலாம். ஆனால் இப்படி, இரக்கமில்லாத, அசுர குணம் எப்படி வந்தது? வாழ்வு அநித்யமானது என்றாலும், நெஞ்சில் ஈரம் இல்லாமலா போய்விடும்?'

அழுதவாறே கமலாவும், சாமிநாதனும் வீட்டை அலம்பி விட்டனர்.

நினைவுகளை?

'ஜிங்குதான் இல்லையே, எங்கே கிளம்பிட்டீங்க?" என்றாள் கமலா.

"மார்னிங் வாக் பழக்கமாயிடுத்து, போய் விட்டு வரேன்" என்றார் சாமிநாதன்.

ஜிங்குவிற்கு அவர் வழக்கமாக பிஸ்கெட் வாங்கித் தரும் கடையருகே, அவரையறியாமல், அவர் கால்கள் நின்றன. அடுத்த தெருவில், மாடியில், கிரில் வழியாக கீச்சுக் குரலில் குரைக்கும் பாமரேனியன், இவர் தனியாக வருவதைப் பார்த்து விட்டு, உள்ளே போய் விட்டது. இவர் ஜிங்குவுடன் வரும் போது, ஓரிரு தெரு நாய்கள் கூட வாலை பின்னங்கால்களுக்கிடையே ஒளித்துக் கொள்ளும். அவை கூட, இன்று, இவரைப் பரிதாபமாக, விநோதமாகப் பார்ப்பது போல், சுவாமிநாதனுக்குத் தோன்றியது.

மகள் கல்பூர்ணியாவின் உடலை மடியில் போட்டுக் கொண்டு, 'ஓ மைரைஸிங் ஹார்ட், கம் டவுன், கம் டவுன்" என்று கிங்லியர் கதறிய மாதிரி, தன் நிலை ஆகிவிட்டதை அவர் உணர்ந்தார்.

வரசித்தி விநாயகர் கோவில்.

"வாங்க, பைரவரை அழைச்சுண்டு வரலையா?" அர்ச்சகர் கேட்டார்.

"இல்லை மாமா!"

'பிள்ளையாரப்பா, நானும் கமலாவும், தூக்கத்திலேயே, யாருக்கும் தொந்தரவு கொடுக்காமல் போயிடணும்பா! ஜிங்குவுக்கு மோக்ஷம் கொடுத்துடப்பா! இந்த வயசிலே, எனக்கு, இதுக்கு மேலே பிரார்த்தனை பண்ணிக்கத் தெரியலைப்பா', கண்களை மூடிய நிலையில் சாமிநாதன் மனதில் பிரார்த்தனை.

இட்லி சேவை



ஒருநாள் இட்லி கல்லு போல ஆகி விட்டது. புளிக்கவில்லையா? உளுந்து குறைவா?

சரி! காலை டிபனை எப்படிச் சமாளிப்பது? மளமளவென்று இடியாப்பக் குழாயில் இட்லியை வைத்துப் பிழிந்து, சிறிது தாளித்து எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து விட்டேன். கேட்க வேண்டுமா? எனக்கு எலுமிச்சை சேவை ருசி பார்க்கக் கூட கிடைக்கவில்லை.

- வசந்தா வில்வநாதன்.

சிறு குழந்தைக்கு இத்தனை சக்தியா?

பிறந்தால் அந்தக் குழந்தைக்குத்தான் எத்தனை சக்தி? எத்தனை பேர் அந்தக் குழந்தையின் முகத்துக்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள்? எல்லோரையும் அவன் எப்படி ஆட்டி வைக்கிறான்? என்றெல்லாம் புரிந்தது.

என் கணவர் ஓய்வுபெற்று வருவதற்கும் என் மகள் தலைப்பிரசவத்திற்கு வருவதற்கும் சரியாக இருந்தது. ஆஸ்பத்திரி, செக்-அப், பென்ஷன், எல்.ஐ.சி., போன் பில், கரண்ட் பில் என்று இரண்டு மாதங்களும் அமர்க்களப்பட்டன. சுகப்பிரசவத்துடன் பேரன் பிறந்தான். மூன்றாவது நாளே வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து விட்டோம்.

குழந்தை பிறந்தபோதோ எடை குறைவு. தாயிடம் பால் இல்லை. அவனும் குடிக்க மறுத்தான். வேறு வழியில்லாமல் பிறந்தது முதலே புட்டிப்பால். அவனை வீட்டிற்கு அழைத்து வந்ததிலிருந்தே நாங்களெல்லாம் படு பிஸி. அவன் கடவுளிடம் தூங்காவரம் பெற்று வந்தான் போல் தோன்றியது. பகலில் கொஞ்சம் நேரம் தூங்குவான். விளையாடுவான். அழுவான். அவனை சுற்றிச் சுற்றி வந்து கவனிக்கவே எங்களுக்கு நேரம் சரியாக இருந்தது.

ஒரு குடும்பத்தில் மகனுக்கோ அல்லது மகளுக்கோ திருமணமான சில நாட்களில் ஏதாவது பிரச்னைகளோ அல்லது மனஸ்தாபங்களோ ஏற்பட்டால் ஒரு குழந்தை பிறந்தால் எல்லாம் சரியாகி விடும் என்று சொல்லுவார்கள். அதன் பொருள் அப்போது எனக்குப் புரியவில்லை. ஆனால் இப்போது என் பேரன் பிறந்த பின்புதான் வீட்டில் ஒரு குழந்தை



இரவு அவன் கண் விழித்தால் மணி இரவு பத்து என்று கடிகாரத்தைத் திருப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். ஈரம் செய்வான். துணி மாற்றி விட்டுத் திரும்பி வருவதற்குள் மீண்டும் ஈரம் செய்திருப்பான். பலமுறை ஈரம் போவதால் பசிக்கு அழுவான். பால் கலந்து கொண்டு வருவதற்குள் சத்தம் போட்டு ஊரையே கூட்டி விடுவான். பால் கொடுத்து லேசாகத் தூங்கச் செய்து தொட்டிலில் போட்டு அப்பாடா என்று தலைசாய்த்தால் ஏதோ இனிமையான சத்தம். எழுந்து பார்த்தால் முட்டமுட்ட விழித்துக் கொண்டிருப்பான். அதைப் பார்க்கும் போது பாவம் குழந்தை தனியாக விழித்துக் கொண்டிருக்கும் போது நாம் தூங்குவதா! உடனே எடுத்து

வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சி விளையாட ஆரம்பித்து விடுவோம்.

பால்காரன் வந்து கூப்பிடும்போதுதான் விடிந்து விட்டது என்று ஞாபகம் வரும். எல்லோரும் தள்ளாடிக் கொண்டே வேலைகளைத் தொடங்குவோம்! பகல் எது? இரவு எது என்பதே எங்களுக்கு மறந்து விட்டது.

எடக்கு முடக்கு, வாக்குவாதம் இவைகளின் அவதாரம்தான் என் பையன். வெளியூரில் வேலைக்குச் சேர்ந்து ஒரு வருடமாகிறது. ஒருமுறை வந்து விட்டுப் போ என்றால் நேரமில்லையென்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தவன் பொடியன் பிறந்த பின் வாராவாரம் ஆஜர். அவனுக்குத் தொட்டில், துணிகள், விளையாட்டுச் சாமான்கள் என்று வாங்கிக் குவித்தான். சனி, ஞாயிறு இரண்டு நாட்களும் குழந்தையை மடியை விட்டு இறக்காமல் கொஞ்சிக் கொண்டேயிருப்பான். ஈரத்தைத் துடைப்பான். கக்கா செய்தால் துடைத்து சுத்தம் செய்வான். அவன் வேகம், பேச்சு எல்லாமே எங்கே போச்சு என்றே தெரியவில்லை.

மாமியார் வீட்டிலிருந்து அழைப்பு வர ஆரம்பித்தது. நாங்களும் தடங்கல் ஏதும் சொல்லாமல் மூன்றாம் மாதம் முடியும் தருவாயில் கொண்டு வந்து விடுவதாக சொல்லிச் சமாதானப்படுத்தினோம். மகளும், பேரனும் புறப்பட இன்னும் பதினைந்தே நாட்கள்தான் என்று நினைக்க ஆரம்பித்ததுமே எனக்கும் என் கணவருக்கும் ஏக்கம் பிடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. குழந்தையை விட்டு எப்படி இருப்பது? அவனில்லாமல் வீடு எப்படி இருக்கும்? மாமியார் வீட்டில் எங்கள் அளவிற்குப் பார்த்துக் கொள்வார்களா! தனிக்குடித்தனம் வேறு ஏற்பாடு செய்திருந்தார் மாப்பிள்ளை. குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு இவள் என்ன பாடுபடப் போகிறாளோ என்ற தேவையற்ற கவலைகள் எங்களை வாட்ட ஆரம்பித்தது.

ஐயோ இன்னும் பத்தே நாட்கள், ஒன்பது, எட்டு, ஏழு என்று நாட்கள் பறக்க கடைசியில் ஊருக்குப் புறப்படும் நாளே வந்து விட்டது. மூட்டை முடிச்சுகளுடன் பேரனையும் தூக்கிக் கொண்டு ரயிலும் ஏறி விட்டோம். எங்களுக்கு ஒரே பயம். இவன் இரவு முழுவதும் இப்படித் தூங்காமல் ரகளை செய்தால் மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ! என்ன நடக்குமோ! ஆண்டவா காப்பாற்று என்று வேண்டாத தெய்வம் இல்லை.

என்ன ஆச்சரியம். ஏ.சி. கோச்சில் ஏறியதும் தூங்க ஆரம்பித்தவன் டெல்லி போய்ச் சேரும் இரண்டு நாட்களும் ஒரு சின்ன முனகல் கூட இல்லை. இரவு எது பகல் எது என்று வித்தியாசம் தெரியாமல் முழித்து சிரமப்பட்ட எங்களுக்கு ஆச்சரியம் தாங்க முடியவில்லை.

அங்கே வீட்டிற்குள் நுழைந்ததும் குழந்தைகள் பெரியவர்கள் அனைவரும் ஒட்டு மொத்தமாக அவனை மொய்த்துக் கொண்டு விட்டார்கள். அவனும் அவர்களுக்குச் சமமாக ஆ.ஊ என்று ஏதோ பேசிக் கொண்டு விளையாடினான். ஒழுங்காகப் பாலை குடித்து விட்டு இரவு படுத்தால் காலையில் தான் எழுந்தான். எந்த ரகளையோ, அழுகையோ ஏதுமில்லை. சரி பொடியன் நம் இருப்பிடத்திற்குப் போனதும் கட்சி மாறி விட்டான் என்று பேசிக் கொண்டோம்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து வீடு வந்து சேர்ந்தோம். கதவைத் திறந்ததும் வீடே ஒரே சூன்யமாக இருந்தது. திரும்பிய பக்கமெல்லாம் எங்கள் பேரன் படுத்திருப்பது போலவும், விளையாடுவது போலவும் தெரிந்தது. சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை. தூக்கம் வரவில்லை. என் கணவர் இரவில் சட்டென்று எழுந்து குழந்தையைத் தேடுவார். நான் சமாதானம் செய்வேன்.

ஆனால் ஒரு குழந்தைக்குள் ஆண்டவன் எத்தனை சக்தி வைத்திருக்கிறான்! எத்தனை கவலைகள் வேதனைகள் இருந்தாலும் குழந்தையின் முகத்தைப் பார்த்தால் எல்லாம் பறந்து போகும், பிரச்னைகள் தீரும் என்டது கண்கண்ட உண்மை.

— மாயா கிருஷ்ணமூர்த்தி

பேல் பூரி செய்ய ஓமப் பொடி இல்லை. உடனே ரெடிமேட் சேவையை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தேன். சூப்பர் சுவையான ஓமப் பொடி ரெடி! பிறகு காய்கறி, சாட் மசாலா எல்லாவற்றையும் போட்டு பேல்பூரி செய்ய அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



'சுகிசிவம் சீறினார்' என்ற செய்தியைப் படித்தேன். ஆலயங்களில் அர்ச்சகர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் பற்றி படித்த போது ஒரு அனுபவம் நினைவுக்கு வந்தது.

ஒருமுறை ஏலகிரி எக்ஸ்பிரஸில் என் நண்பர் திரு. டி.கே. சந்திரசேகருடன் பயணம் செய்தேன். வியர்வைப் புழுக்கத்தோடு தொடங்கிய அப் பயணத்தில் நண்பர் டி.கே.சியின் இனிய அனுபவங்களும் படித்தவையும் என்னைக் குற்றால அருவியில் குளித்த அனுபவத்தைக் தந்தன.

அர்ச்சகர் பணியை விட்டு விடவா!

அல்லியூர் ஓர் அழகான கிராமம். சின்ன காது குத்தும் விஷயமாகட்டும், பெரிய அளவில் நடக்கும் திருமண வைபவமாகட்டும் அந்த ஊர்க் கோயிலில் விழாப் போலவே நடக்கும். ஆனால் அந்தக் கோயில் அர்ச்சகருக்கு மட்டும் பெரிய மனக்குறை. தன் மனக்குறை தீர்க்க தனது குருவை நாடிச் சென்றார்.

அந்த ஊரிலிருந்து சுமார் 5 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள மலையடிவாரத்தில் குருவின் ஆசிரமம் உள்ளது. தோட்டம் சூழ்ந்த அமைதியான



குடிசையில் உள்ள குருவைச் சந்தித்தார். தனது குறையைச் சொன்னார்.

"எனது குருவே! எனக்கு மனநிம்மதியில்லை. கோயிலுக்கு வரும் பக்தர்களுக்கு முழு மனத்தோடு அர்ச்சனை செய்ய என்னால் முடியவில்லை.

வருபவன் ஏழையா? பணக்காரனா? எனப்பார்க்கிறேன். என் அர்ச்சனை தட்டில் எட்டணா விழுந்தால் எனக்கு ஏற்படும் எரிச்சலுக்கும் கோபத்திற்கும் அளவில்லை. இவனுக்கெல்லாம் அர்ச்சனை ஒரு கேடா? என மனம் கொதிக்கும்.

அதே தட்டில் நூறு ரூபாய் விழுந்தால் மனம் துள்ளும்.

தனது ஆசிரியர் பணியிலிருந்து விருப்ப ஓய்வு பெற்ற டி.கே.சி. இன்று மன ஆற்றலும், மனித மேம்பாடும் குறித்து பல பயிற்சி வகுப்புகளை நம் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் நடத்தி வருகிறார்.

அருவியாகக் கொட்டிய அவரது அனுபவக் கருத்துக்களிலிருந்து தெறித்ததுதான் இந்தத் துளி - பிரார்த்தனைகள் பலிப்பதில்லை என்பவன் ஒரு முட்டாள். அவன் மனமுவந்து பிரார்த்தனை செய்யவில்லை என்பதுதான் உண்மை!

அடுத்தகணமே அந்த மகிழ்ச்சி மறைந்து போகும். இந்த நூறு ரூபாய் நமது கடனுக்கே சரியாகி விடும் என மனம் சோர்ந்து போகும்.

ஆகவே பணம் வந்தாலும் பரவசமில்லை. பணம் வாராது போனாலும் ஏற்படும் எரிச்சலுக்கும் பஞ்சமில்லை.

ஆனால் ஒன்று மட்டும் என்னை உறுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. தன் குறைகளைத் தீர்க்க, தம் மகிழ்ச்சியைக் கடவுளோடு பங்கு போட்டுக் கொள்ள, தம் நன்றியைத் தெரிவிக்க, மனஅமைதியைப் பெற இந்த ஆலயத்தை நாடி வருபவர்களுக்கு என்னால் மனம் ஒன்றி பிரார்த்தனை செய்ய முடியவில்லையே! இது நான் செய்யும் இறைப்பணிக்கு இழைக்கும் துரோகம் அல்லவா! ஆகவே இந்த அர்ச்சகர் பணியை விட்டு விடலாம் என நினைக்கிறேன். எனக்கு ஒரு நல்ல வழியைக் காட்டுங்கள் குருவே!"

அர்ச்சகர் சொன்னதை அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த குரு புன்னகை பூத்தவராகச் சொன்னார்,

"இப்போதைக்கு அர்ச்சகர் பணியை விட்டு விடாதே. நான் சொல்வது போல் ஒரு மாதம் செய்.

உன்னிடம் வரும் மக்களை இந்த ஒரு மாதத்திற்கு மட்டும் ஏறிட்டுப் பார்க்காதே. உன் அர்ச்சனை தட்டில் விழும் காசின் மீது கண் போகாமல் பார்த்துக் கொள்.

'இறைவனே! இவர்களின் மனக்குறையை நீயே நன்கு அறிந்தவன். அவர்களின் குறைகளை தீர்க்கவல்லவன் நீ ஒருவன் மட்டுமே. குறைதீர்ப்பாய். நிறை தருவாய்' என மனம் கனிந்து இறைவனிடம் சொல்லிக் கொண்டே இரு. ஒரு மாதம் கழித்து வா! பிறகு அந்தப் பணியைச் செய்யலாமா, வேண்டாமா என்பதைத் தீர்மானிப்போம்."

குருவின் அருள்வாக்கை நெஞ்சில் நிலை நிறுத்தியவராக தன் இறைப் பணியைத் தொடருகிறார், அந்த அர்ச்சகர். சரியாக ஒரு மாதத்திற்குப் பின் ஒரு மாலைப் பொழுதில் மீண்டும் தன் குருவை சந்திக்கிறார்.

"என்ன, அந்த அர்ச்சகர் பணியை இப்போது விட்டு விடு."

"இல்லை குருவே! நீங்கள் சொன்னது போல நான் அர்ச்சனைக்கு வந்த பக்தர்களை ஏறிட்டுப் பார்க்கவில்லை. அர்ச்சனை தட்டில் விழும் காசு மீதும் கண்ணைப் போக விடவில்லை. ஆனால் மனம் மட்டும் இறைவனிடம் இவர்களின் குறைதீர்ப்பாய் அருள்வாய் என்பதை எப்போதும் எதிரொலித்துக் கொண்டே இருந்தது. என் வாய் சொல்லும் மந்திரத்தை விட என் மனம் செய்யும் இந்தப் பிரார்த்தனையில் மிகக் கவனமாய் இருந்தேன்.

எனக்குப் பத்து ரூபாய் வந்தாலும் பத்தாயிரம் வந்தாலும் அவை எதுவும் என்னைப் பாதிக்கவில்லை. காரணம் என் மனதிற்குள் இறைவனின் நினைவு பரிபூரணமாய் ஒளி வீசிக் கொண்டிருக்கிறது!

இப்போதெல்லாம் ஆலயத்திற்கு வரும் மக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

தாங்கள் நாடிய நாட்டங்கள் நிறைவேறியதாகவும் தேடிய அமைதியைப் பெற்றதாகவும் சொல்கிறார்கள். அவையும் என்னைப் பாதிக்கவில்லை.

'எல்லாம் அவன் செயலே' என்று இந்தப் புனிதப் பணியை புனிதப் பயணமாகத் தொடங்கியுள்ளேன். நான் கேட்டது கிடைத்து விட்டது. என்னை ஆசீர்வதியுங்கள் குருவே!"

தழுதழுத்த குரலோடு அர்ச்சகர் தன் பேச்சை முடிக்கையில் அவர் கன்னங்களில் கண்ணீர் வழிந்தோடியது.

— பேராசிரியர்
எஸ்.கே. ஹயாத் பாஷா

சேமியா உப்புமா செய்தேன். பாதியளவு நீரும், பாதியளவு தேங்காய்ப் பாலும் கலந்து உப்புமா செய்து பார்த்ததில் சேமியா உப்புமா தேங்காய் வாசனையுடன் சூப்பராக இருந்தது. பெரியவர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

– சி. மாலதி



CERTIFIED ISO 9002 COMPANY



பயனோ நிறைவு !

விலையோ குறைவு !

ரூ. 2750/-*
மட்டுமே

சௌபாக்யா®
அக்ஷய்
கிரைண்டர்

* Price applicable for Tamil Nadu only

• 32-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai 600 017. Ph: 044-825 2908 / 3547
• 314, Perundurai Road, Erode 638 011. Ph: 0424-260245 / 269965
• 162, Veerapillai Street, Bangalore 560 001. Ph: 080-532 0627
e-mail: sowbaghya@eth.net

Tamil Nadu:

CHENNAI: Glads Home Appliances Pvt. Ltd., 111, Thiruvengadapuram 2nd Street, Choolaimedu, Chennai 600 094. Ph: 3745046. **PONDY, CUDDALORE & VILLUPUARM:** Microplus Computers, 1, Elango Nagar, 10th cross, Pondy 11. Ph: 0431-246944. **MADURAI:** Abhinav Trade Links, 69, Dhanappa Mudali Street, Madurai 625 001. Ph: 345182. **TIRUNELVELI:** Siva Appliances, 16, Sivabakkia Nagar, West St., Tirunelveli Junction. Ph: 332 317. **KAMARAJAR DIST.:** Mathiy Auto Agencies, 50/4 Work Shop Road, Near Simmakkal, Madurai 625 001. Ph: 0452-742 916/743 925. **SALEM:** Sharp Tronics, 248, Meiyanoor Main Road, Salem 636 004. Ph: 333007/440239. **TRICHY:** Shiva Syndicate, C/116 (N), 5th Cross, Thillai Nagar, Trichy 620018. Ph: 0431-769813/768463.

Karnataka:

BANGALORE: Madhukar Domestic Appliances Pvt. Ltd., 27, 7th Cross Street, 5th Main, Sampangi Ram Nagar, Bangalore 560 027. Ph: 080-2279020/21. **MYSORE:** Topline Texspin (P) Ltd., 152, Ramavilas Road, Mysore 570 024. Ph: 0821-440806.

Delhi: Madras Stores, Karol Bagh. Ph: 011-5722798, 6197104.

கேசவர்த்தினி ...

நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான பரம்பரை இரகசியம்

ஊட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி கூந்தல் தைலம். நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும் தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிதளவு கேசவர்த்தினியை கலந்து தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல் நீண்டு, ஒளி கொண்டு திகழுவதைக் காண்பீர்கள். மேலும் உங்கள் கூந்தல் அடர்த்தியாகவும், கருமையாகவும் காணப்படும். இன்றே ஒரு பாட்டில் கேசவர்த்தினியை வாங்குங்கள். ஆறே மாதங்களில் அழகு மிளிர்ந்த கூந்தலை பெறுங்கள்.



கேசவர்த்தினி

கூந்தல் தைலம்.

உடல் எடை குறைக்க/கூட்ட &

கேன்சர் - மூலிகை சிகிச்சை

கேன்சர் - இங்கு தங்கவைத்து, எங்கள் முறைப்படி உணவும் மருந்தும் கொடுத்து, ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதன் மூலம், எமது மூலிகை சிகிச்சையில் 25 நாட்களில் பெருமளவு குணம் கிடைக்கும். நோயாளி உணவு சாப்பிட்டு, நடமாடும் நிலையில் இருக்கவேண்டியது முக்கியம். கரண்ட் (ரேடியம்) மற்றும் கீமோதெரபி சிகிச்சைக்கு முன் வருவது மிகவும் நல்லது.

உடல் எடை குறைக்க - வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 13 கிலோ வரை/இங்கு தங்கினால் 10-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறையும் போதே, மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக குணமாகின்றன. போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P மூலமும் மருந்து பெறலாம்.

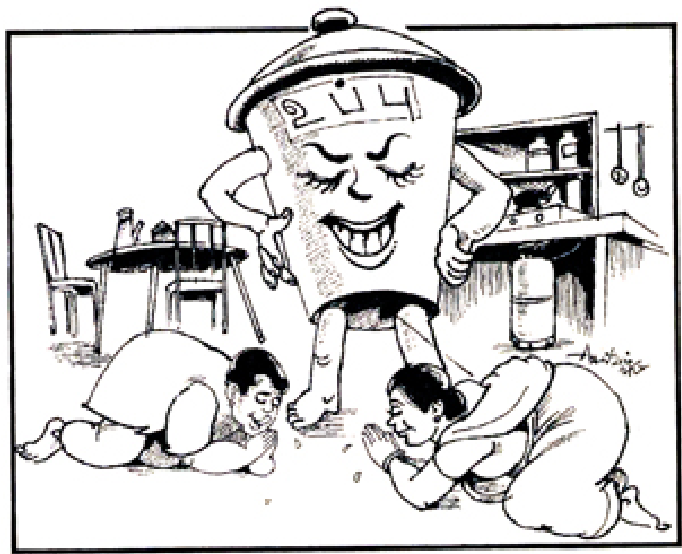
உடல் எடை கூட்ட - பசியின்மை, அல்சர், வாய்ப்புண், முகப்பருக்கள், உடல் சூடு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், தூக்கமில்லாமை, குடைச்சல் வலிகள், ஆண்களின் பலவீனம், பெண்களின் வெள்ளைப் போக்கு குணமாகி, ஞாபகசக்தியை பெருக்கி **10-நாளில் 4 கிலோ வரை உடல் எடை அதிகரிக்க மூலிகை மருந்து (சுமார் 1 மாதத்திற்கானது) 16 வயது வரை ரூ.250/- பெரியவர்களுக்கு ரூ.400/- ரூ.700/- ரூ.1300/-** (தபால் செலவு ரூ.30/- சேர்த்து பணம் அனுப்பி மருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்)

எப்பேர்ப்பட்ட ஆண்மை குறைவு, வயிற்றுக்கோளாறுகள், மூலம், சுகர், ஆஸ்துமா, இடுப்பு வலி (BackPain), கைகால் எரிச்சல் உட்பட அனைத்து நாட்பட்ட நோய்களுக்கும்

Dr. M. முத்துக்குமார் B.Sc.,MINPA., இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு)

40, அனுமன் கோவில் வீதி,கோபி- 638 452. போன் : **(04285) 28957** செல் : **98427-11449**

ஒரு துளி உப்பு!...



"உப்பு இல்லாத பண்டம் குப்பையிலே" என்பதுண்டு அல்லவா! ஆனால் நாம் நாற்பதுகளைத் தாண்டும் போது பி.பி. மற்றும் ஹார்ட் பிராப்ளம் என்று ஒன்று ஒன்றாகத் தலைகாட்டுவதால் இத்தனை வருடங்களாக பழகிவிட்ட ருசியான சமையலில் உப்பைக் குறைக்கும்படி டாக்டர்கள் கூறும் போது 'பாதி உப்பை' குறைக்கக் கடும் முயற்சி செய்ய வேண்டியுள்ளது அல்லவா?

முடிந்தவரை ருசியைக் கெடுக்காமல் உப்பைக் குறைக்க சில எளிமையான வழிகள் உண்டு. நாம் சாப்பிடும் உப்பு தினமும் ஒரு பங்கு வேர்வையாக வெளியேறுகிறது! இப்போதைய நடைமுறையில் வேர்வை வெளியேறும்படியான - வேலைகள் (முக்கியமாக வாக்கிங் செல்வதை எந்த சாக்கு கிடைத்து தவிர்க்கலாம் என்பதே குறி) -

வீட்டு வேலைகளான வீட்டைப் பெருக்குவது, துணி துவைப்பது, அரைப்பது, இடிப்பது போன்றவைகளை நாம் செய்வதும் அரிதாகி விட்டது. கால் வீக்கம், கைவீக்கம் என்று டாக்டரிடம் செல்வதை விட உப்பைக் குறைத்து ஒரு மாதம் சமைத்துச் சாப்பிட்டு பின் தானாகவே பலன் கிடைத்ததை அறியலாம். உலகிலேயே இந்தியர்கள்தான் உப்பை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பது அறிய வந்துள்ளது. இரவும் பகலும் ஃபேன் மற்றும் ஏ.சியிலும் கழிக்க முயல்கிறோம். நம் முன்னோர்கள் சாப்பிட்டு வந்ததை விட அதிக வெரைட்டியான உணவுகளை நாம் உட்கொள்கிறோம் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஃபாஸ்ட் புட் தயார் செய்யும் போது, சிப்ஸ் வகையானவைகளைச் சாப்பிடும் போது உப்பை மேல் தூவி பரிமாறுவதால் அதிகமான உப்பு நாம் உட்கொள்ள நேருகிறது. இவைகளைத் தவிர்க்க முடியாமல் போகும் போது வீட்டில் நாம் சமைப்பதில் முடிந்த அளவு உப்பைக் குறைக்க சில வழிகள் :

1. முதலில் கறிகாய்களை வேகவைக்கும் போது உடன் உப்புப் போடாமல் வெந்த பின் இறக்கி வைத்து உப்பு தூவி தேங்காயுடன் பரிமாறினால் உப்பு குறைவாக பிடிக்கும், ருசி மாறாது.

2. உப்பை டேபிள் மேல் வைக்கும் போது ஸ்பூனில் எடுத்துக் கொள்வதை விட சின்னச் சின்ன ஓட்டையுள்ள மிளகு உப்பு பாட்டிலில் வைத்தால் குறைவாக உபயோகிக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

3. காய்கறிகளை வதக்கும் போது உப்புப் போடாத, வேர்க்கடலைப் பொடி, எள்ளுப் பொடி, தேங்காய்ப் பொடி தூவி பரிமாறினால் உப்பையும் குறைக்கலாம். ருசி மாற்றமும் இருக்கும். காய் அளவுக்கு மட்டும் உப்பு சேர்ப்பதால் நாம் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவு குறையும்.



4. தயிர் சாதத்திற்கு ஊறுகாய் என்பது நம் எல்லோருக்குமே ஒரு வீக்னஸ். தயிர் சாதத்தில் மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, திராட்சை, மாதுளம் என்று சேர்த்து கடுகு தாளித்து சாப்பிட ஆரம்பித்தால் ஊறுகாய் என்று நாக்கு கேட்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

5. வருடத்திற்கு என்று போடும் ஊறுகாய்களில் சாதாரணமாகவே உப்பை அதிகம் சேர்க்கிறோம். அதனால் உடனுக்குடன் உபயோகிக்கும்படி உப்பு குறைவாகப் போட்டு ஊறுகாய் தயாரிக்கலாம். காரட், தக்காளி, வெங்காயம், முள்ளங்கி என்று அந்த சீசனுக்கேற்ப உடனுக்குடன் செலவழிக்கும்படியான ஊறுகாய் தயாரிக்கலாம்.

6. கீரை வகைகள், காரட், வெள்ளரி பொடியாக நறுக்கி உப்பு சேர்ப்பதற்குப் பதில் ஒரு எலுமிச்சையைப் பிழிந்து சாப்பிட உடலுக்கும் நல்லது.

7. டயாபடிக் இல்லாதவர்கள் சிறிது வெல்லம், சிறிது சர்க்கரை சேர்ப்பதால் உப்பைக் குறைத்து விட்டு ருசி கெடாமல் சமைக்கலாம்.

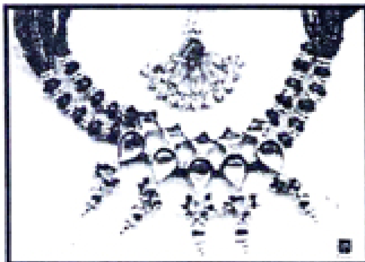
மாத பட்ஜெட்டில் உப்பு வாங்கும் போது உப்பு ஜாடியில் உப்பை நிறைக்கும் போது ஒவ்வொரு மாதமும் அளவு அதிகமாக உபயோகிக்கவில்லை என்பதை கண்டிப்பாகக் கவனிக்கவும்.

சப்பாத்தி பூரிக்கு மாவு கலக்கும் போது, நாம் எப்படி சாதத்திற்கு உப்பு போடாமல் சமைக்கிறோமோ அதே போல் உப்பு இல்லாமல் மாவு கலக்கவும். தேவையான உப்பு தொட்டுக் கொள்ளும் க்ரேவியில் இருப்பதால் அதுவே போதுமானது.

இந்த வெய்யிலில் கிலோ கணக்காக வடாம் இட்டு டப்பிகளை நிரப்பி இருப்பீர்களே! வத்தல், உப்பு, மிளகாய் போடுவதை முதலில் நிறுத்தி, கடையில் அளவாக ஒரு பாக்கெட் என்று வாங்கி பொரிக்கவும். விலையைப் பார்த்துக் கண்டிப்பாக அடிக்கடி சாப்பிடத் தோன்றாமல் குறைவாக உபயோகித்தால் தானாகவே உப்பைக் குறைப்பீர்கள்.

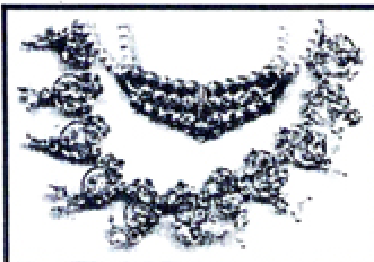
— நிருபமா மோகன்

First Time in Chennai ... 10% to 25% Offer on Spot Cash Prizes!!!





FREE Astrology Advice



Each Purchase for Rs.500 will get a Panchaloga Pendent FREE

✲ Hyderabad Pearls ✲ Corel Flower Sets ✲ Oxidised Jewellery ✲ American Diamond Sets ✲ Jade, Ruby, Emerald, Blue Saphire & Necklace Sets ✲ Imported Beeds all colour ✲ Kundun sets ✲ Bridal Sets ✲ Fancy Jewellery ✲ Temple Jewellery etc available

BIGGEST PEARL SHOWROOM OPEN AT USMAN ROAD

✲ We buy old Gold @ Market Value in exchange for Pearls & AD Silver Jewellery ✲

LAXMI MUTHU MAALIGAI

Shop No.8 & 9, Ground Floor,
Kasi Arcade, Pondy Bazar,
T.NAGAR, Chennai - 600 017.

No.10, Rangan Street,
Usman Road,
T.Nagar, Chennai - 600 017.

Exhibition cum Sale Counter
Sri Lakshmi Marina Point, MYLAPORE
Near DGP Office, Radhakrishna Salai end

☎ 815 5650, 815 0856, 841 5540

All Major Credit Cards Accepted



ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல்ஸ் & ஏஜன்ஸிஸ்

13/27, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை–84. போன் : 6431023, 6402749

E-mail : sriayyappatravels@hotmail/yahoo/rediff.com

1) **அமர்நாத் (ஐஸ்லிங்கம்) நவ (9) சக்தி பீடம்** : 15-7-2002 முதல் 16 நாட்கள். 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில். 2x2 பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **7,290/-**

2) **ஆடி அமாவாசை பாணதீர்த்தம்** : 5-8-02 முதல் 6 நாட்கள். 2x2 பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **2,070/-**

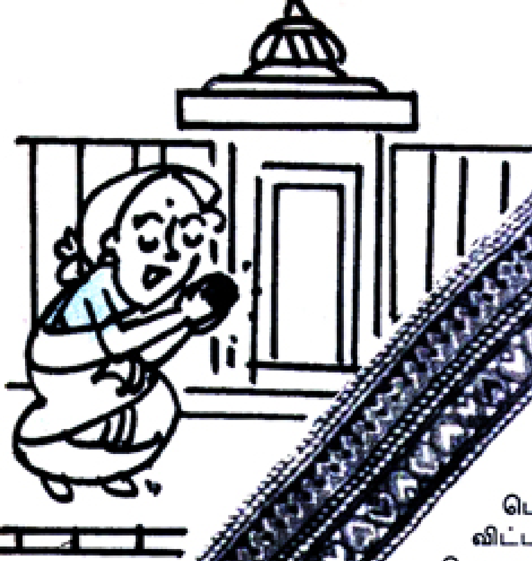
3) **டார்ஜீலிங், சிக்கீம், பூடான், "காமாக்யா"** : 13-8-2002 முதல் 16 நாட்கள். 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில். 2x2 பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **13,500/-**

4) **ஸோடஸ (16) நரசிம்ம யாத்திரை** : 30-8-2002 முதல் 7 நாட்கள். நெல்லூர். கேதாவரம். மங்களகிரி. ஆக்கிரிபள்ளி. விஜயவாடா. வேதாத்ரி. மட்டப்பள்ளி. வாடப்பள்ளி. யாதகிரிகுட்டா. ஹைதராபாத். மஹாநந்தி. அஹோபிலம். நரசிம்மர். பார்க்கவ நரசிம்மர். பாலயோகனந்த நரசிம்மர். சத்ரவாடா. காரஞ்சா. மாலோலன். வராஹ நரசிம்மன். பாவன நரசிம்மர் "ஜ்வாலா" நரசிம்மர். ப்ரஹ்லாத நரசிம்மர். சென்னை. பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **3,240/-**

5) **முக்திநாத் சாளக்கிராம நேபாள காசி யாத்திரை** : 23-9-2002 முதல் 13 நாட்கள். சென்னை. வாரணாசி. கோரக்பூர். போக்ரா. ஜிம்ஸீம். முக்திநாத். "ஜ்வாலாமுகீ". காட்மண்டு. அயோத்யா. நைமிஷாரண்யம். அலஹாபாத். வாரணாசி (மஹாளய அமாவாசை காசியில்). சென்னை. 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில். 2x2 பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **6,300/-** (ஆகாய விமானம். குதிரை கட்டணம் தனியே செலுத்தவேண்டும்)

6) **நால்வர் பாடல் பெற்ற திருமுறை தலங்களில் சோழநாட்டு வடகரை, சைவத்திருத் தலங்கள்** 63-ம் ஓரங்கே தரிசிக்கும் அரிய வாய்ப்பு. 10-10-2002 முதல் 7 நாட்கள். பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **2,430/-**

7) **நால்வர் பாடல் பெற்ற திருமுறைத் தலங்களில் சோழ நாட்டு காவிரி தென்கரைத் சைவத்திருத் தலங்கள் 127-ம்** காணும் அரிய வாய்ப்பு. 18-10-2002 முதல் 12 நாட்கள். பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **3,600/-**



நட்பு வட்டம்

ஸ்ரீ தேவி, நெய்வேலி - 3.

டெண்டுல்கரைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது அவரது வெற்றிக்குக் காரணம் கேர்ள் பிரண்ட்ஸ் யாரும் இல்லை என்பதுதான். இந்த ரீதியில் பார்க்கும் போது கேர்ள் பிரண்ட்ஸ் என்பது ஒரு ஆணின் வீழ்ச்சிக்குத்தானா!

கேர்ள் ஃப்ரண்ட் இல்லாதவர்கள் எல்லாம் பெரிய சாதனையாளராக சரித்திரம் படைத்து விட்டார்களா என்ன? பெண்ணை ஒரு போகப் பொருளாக நினைக்கும், அனுபவிக்கும் ஆணின் கேவலமான நடத்தைக்குப் பெண் எப்படிப் பொறுப்பாவாள்?

வேண்டுமானால் டெண்டுல்கருக்கு அப்படி ஒரு பலவீனம் இல்லை எனப் பாராட்டலாம். அவருடைய கடினமான சாதனைகளுக்கெல்லாம் அதுதான் காரணம் எனச் சொல்வது பாவம், அவருடைய கடின உழைப்பையே குறைப்பது போலாகும்.

பிச்சை சுவாமிநாதன், சென்னை - 47.

(திரு)மணத்தடை, மகப்பேறு, மனநோய், உடல் நோய், வணிகத்தில் நஷ்டம், அதனால் பணக்கஷ்டம் எனப் பல சம்பவங்கள் நடக்கும் போது ஜாதகத்தைப் பார்க்க ஜோதிடரிடம் போனால் ஹோமம், சாந்தி, பரிகாரம் எனச் சொல்லி மேலும் மிகுந்த பணச் செலவுகளை உண்டுபண்ணுகிறார்.

ஜோதிடர்கள், பரிகாரமாக கோயிலை பத்து தடவை வலம் வா, அர்ச்சனை செய், ஒரு ஏழைக்கு உணவு அளி எனச் சொல்லி, அதிகப் பணம் செலவு செய்து, ஹோமம் சாந்தி செய்யச் சொல்லாமல், எளிய செயல்கள் செய்யச் சொல்லி ஆறுதல் வழங்கலாமே?



இதெல்லாம் அவரவரின் தனிப்பட்ட நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது. பரிகாரங்கள் சில பேருக்குப் பலிப்பதும், பலிக்காமல் போவதும் இதில் அடங்கும். ஆனால் முழுமையான (100%) நம்பிக்கையுடன் பிரார்த்தனை செய்தால் மனதில் வலிமையும், வழியும் பிறப்பதைக்

காணலாம். எது கஷ்டம் என்பது அவரவர் எடுத்துக் கொள்ளும் விதத்தில் உள்ளது. சிலருக்கு மலை போன்ற பிரச்னைகளும் எளிதாக இருக்கும். நிழலைப் பார்த்தே மயங்கி விழுபவர்களும் உண்டு.

எம். செல்லம்மாள், திருமயம்.

நான் அரசுத் துறையில் பணிபுரிந்து வருபவள். கணவனை இழந்த இளம் வயதுத்தாய். கடந்த 12 வருடங்களுக்கு முன்பே கணவன் இறந்து விட்டார். எனக்கு அப்போது வயது 28. தற்போது வயது 40. எனக்கு ஒரு மகன் மட்டுமே உள்ளார். இந்நிலையில் நான் வேலைக்கு வரும் போது, வேலை செய்யும் அதிகாரிகளை அழைத்து வர வாகனங்கள் ஓட்டி வரும் ஓட்டுநர்கள் என்னைப் பார்த்ததும், ஏதோ தீண்டத்தகாத ஜென்மம் வந்து விட்டது போல் எண்ணுவார்கள். மேலும் அலுவலகத்தில் கணவனை இழந்தவள்தானே என்று அடிக்கடி வெளியூருக்கும் மாற்றி விடுகிறார்கள். குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு மிகவும் மன உளைச்சலுடன் காலத்தை தள்ளுகிறேன்.



சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல் மஞ்சுளா ரமேஷ்



உங்களைப் போன்ற பல பெண்கள் மரியாதைக்குரியவர்களாக, கண்ணியம் மிக்கவர்களாக வாழ்க்கையை நடத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். பெண்களின் நடையுடை பாவனைகளால் அவள் மதிக்கப்படுகிறாள். அறியாமையால் சிலர் சில விதமாக நடந்து கொள்வதுண்டு. அவர்களை மனதால் மன்னித்து, உயர்ந்த நூல்களைப் படித்து உங்களை உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். அன்பும் கருணையும் உங்கள் மனதில் பிறக்கும் போது அது சுற்றுச்சூழலையே மாற்றிவிடும்.

பி. ராஜேஸ்வரி, தேனி.

என் சோகத்தை சொல்வதற்கு மட்டுமல்ல, நல்லதொரு தீர்வு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையோடும் என் பிரச்னையை பகிர்ந்து கொள்கிறேன். என் மகளுக்கு வயது 22. சிறு பிள்ளையிலிருந்து மிகவும் குண்டாக இருப்பாள். உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று மிகவும் பிரயத்தனப்பட்டாள். மெலியவும் செய்தாள். ஆனால் பிரச்னையே இங்குதான் துவங்கியது. எந்த இடத்தில் எல்லாம் எடை குறைந்ததோ அங்கெல்லாம் சுருக்கங்கள் கோடுகளைப் போல விழ ஆரம்பித்து விட்டது. குறிப்பாக வயிறு, இடுப்பு மற்றும் தோள் பகுதிகளில். நாளை அவளது வாழ்வில்



கேரளாவிற்கு மாடுகளை லாரியில் திணித்து எடுத்துச் செல்லும் கொடுமையைப் பற்றி ஒரு வாசகர் எழுதியிருந்தார். ஒரு லாரியில் 25 - 30 மாடுகள் வரை சில நேரம் அடைத்து எடுத்துச் செல்கிறார்கள். பிராணிகள் நல சட்டப்படி ஒரு லாரியில் 6 மாடுகளுக்கு மேல் எடுத்துச் செல்லக் கூடாது. அதற்கும் டாக்டர் சர்டிபிகேட் வேண்டும், வேளாவேளைக்கு அவைகளை இறக்கி தண்ணீர் வைக்கோல் தர வேண்டும். அனைத்து மாடுகளும் இன்ஜின் பகுதியை பார்த்தே கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இப்படி எத்தனையோ விதிகள் உள்ளன. ஆனால் அதை யாரும் கடைபிடிப்பதில்லை. ஆந்திராவிலிருந்து மாடுகளை ஏற்றி வருவோர் வழிநெடுக உள்ள செக்போஸ்ட் மற்றும் மறிக்கும் காவலர்களை கவனித்து விடுகிறார்கள். இப்படி ஏற்றி வருபவர்களை அனிமல் வெல்ஃபேர் ஆட்கள் அவ்வப்போது தேக்கி வழக்குப் பதிவுசெய்ய வைக்கிறார்கள்.

யார் வேண்டுமானாலும் லாரிகளை தடுத்து நிறுத்தி காவல் நிலையத்தில் வழக்குப் பதிவுசெய்யலாம். மகளிர் அமைப்புகள் இதில் முனைப்புக் காட்டினால் வெற்றி நிச்சயம். சென்னை பாரதீய பிராணி மித்ரா சங்கத்தைச் சேர்ந்த செயலாளர் திருமதி கௌபர் அஜீஸ் பல லாரிகளை மடக்கி மாடுகளை கோர்ட் மூலம் கைப்பற்றி பசு பாதுகாப்பகங்களுக்கு அனுப்பியுள்ளார். சங்கத்தின் முகவரி :

பாரதீய பிராணி மித்ரா சங்,
பழைய எண் 4/190, புதிய எண் 4/321, அண்ணா சாலை, பாலவாக்கம்,
சென்னை - 600 041. ஃபோன் : 4511458

- எஸ். லதா

இதனால் பிரச்னை வருமோ என்று மிகவும் கவலையாக இருக்கிறது.

இன்றைய பெண்களில் பலரும் இப்படி 'டயட்டிங்' என்ற பெயரில் இந்த மாதிரி பிரச்சனைகளை வரவழைத்துக் கொள்கிறார்கள். இதற்குப் பல வழிகளில் நல்ல தீர்வுகள் உண்டு. பிராணாயாமம், அல்லது யோகா, அல்லது நல்ல அழகுக் கலை நிபுணர் மூலம் சருமப் பிரச்சினையை சரி செய்து கொள்ளலாம். இதெல்லாம் எங்கே இருக்கிறது எனக் கேட்காதீர்கள். பத்திரிகைகளிலே இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் நிறைய செய்திகள் வரும். தேடித் தெரிந்து நிவாரணம் காணுங்கள்.

வஸந்தா வேணுகோபால்,
சென்னை - 44.

சமீபத்தில், என் மகன் வயிற்றுப் பேரன் 3½ வயதில் மூளைக் காய்ச்சல் என்ற கொடிய அரக்கனால் விழுங்கப்பட்டு விட்டான். பல பேரது பிரார்த்தனையும் பலனின்றி குழந்தை இறந்து விட்டது. கடவுள் என்று ஒருவர் இருக்கிறாரா அல்லது கடவுள் கண்களை மூடிக் கொண்டிருக்கிறாரா என சந்தேகம் ஏற்படுகிறது. என் குடும்பத்திற்கு ஆறுதல் வார்த்தைகளை யார் கூறுவார்?

இந்தச் சமயத்தில் உங்களுக்கு எந்த வார்த்தையும் வலியின் தீவிரத்தைக் குறைக்காது. காலம்தான் காயங்களை ஆற்ற வேண்டும். மனதை அமைதியாக முடிந்த வரை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எரியும் நெருப்பை, பொங்கும் பாலைத் தணிப்பதற்கு இல்லத்தரசிகளுக்கு வழி தெரியும். அதே போலத்தான் இவையெல்லாம்.

கடவுள் எனும் மகாசக்தி இத்தனை பெரிய அண்டம், பிரம்மாண்டங்களைப் படைத்து ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையின் கணங்களையும் நிர்ணயிக்கிறான். படைக்கும் போது சந்தோஷப்படுகிறோம். அனைத்தையும் அவன் அறிவான் என அவன் பாதங்களையே சரணடையுங்கள்.

அன்பு வாசகி.

என்னுடைய பையனுக்கு 3 வயதும் 3 மாதமும் ஆகிறது. எல்.கே.ஜி. சேர்க்க வேண்டிய வயது. ஆனால் அவன் சில வார்த்தைகள்தான் பேசுகிறான். நிறைய பேர் "அவன் பேசி விடுவான். கவலைப்படாதீர்கள்" என்று சொல்கிறார்கள். குழந்தைகள் டாக்டரிடம் சென்று காண்பித்தோம். அவர் பேச்சுப் பயிற்சி வகுப்பில் ஆறு மாதம் சேர்க்கச் சொன்னார். அங்கும் சென்று பார்த்தோம். என் பையனோ ரொம்ப சுட்டி. அதனால் அங்கிருந்து மனம் நொந்து போய் வந்து விட்டோம். இவனை என்ன செய்வது?

சில குழந்தைகள் மெதுவாகப் பேச ஆரம்பித்து பிறகு பெரிய பேச்சாளராகவே ஆகி விடுவார்கள். உங்கள் குழந்தை துறுதுறுப்பாகவே இருப்பதால அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாமே! மருத்துவர்கள் நிறைந்த திருச்சியில் இருக்கும் நீங்கள் நல்ல மருத்துவரிடம் சென்று குழந்தையின் ஐக்யூ, உடல்நலம், முழுமையான செக்-அப் இவற்றைச் செய்து விடுங்கள்.

ஒரு பிரச்னையும் இல்லையென்றால் கவலையை விடுங்கள். குழந்தைதானே சரியாகி விடுவான்.

உங்கள் தோழி.

என் திருமணம் நடந்து ஐந்து வருடங்கள் முடிந்து விட்டது. என் கணவர் அன்பாக சகஜமாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர் பார்க்கிறேன். அவர் இந்த மாதிரி எல்லாம் இல்லை. "ஏன், இவ்வாறு நடந்து கொள்கிறீர்கள், என்னிடம் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள்" என நான் எவ்வளவுதான் எடுத்துச் சொல்லியும் பயனில்லை. என் மனம் திசை திருப்பலாம் என்றால் என்ன தொழில் செய்வது என்று தெரியவில்லை. இந்த ராஜ கோபால் கேஸில் எல்லாம் வசியம் என்று வந்ததே அந்த மாதிரி என் கணவர் என்னிடம் நன்றாக இருப்பதற்கு நான் எவ்வாறு வசியம் செய்ய வேண்டும். அதற்கான வசிய மருந்து எங்கே உள்ளது?

நீங்கள் எவ்வளவு குழப்பத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் கடிதம் காட்டுகிறது. குழந்தைகள் பெற்று இல்லறம் நடத்தும் நீங்கள் இப்படி மனதை அலைபாய விட வேண்டாம். குழந்தைகளின் கல்வி, வளர்ச்சியில் அதிகக் கவனம் செலுத்துங்கள். சுயதொழில் என எத்தனையோ உள்ளன. குழந்தைகளுக்கு டியூஷன், குழந்தைகள் காப்பகம், தெரிந்தவர்களுக்கு வத்தல் வடாம் புடைவைகள் தருவது என எவ்வளவோ. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நாளையும் ஏதாவது பயனுள்ளதாக கழிக்க வேண்டும் எனப் பாருங்கள். சங்கடம் தரும் பாதைகளைத் தேடிச் செல்லாதீர்கள்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

ஒரு கையில் ஹாண்டில்பார், ஸ்டியரிங் மறு கையில் செல், பேஜர்.. சென்னையின் சாலைகளுக்கு ஆரோக்கியமான அவசியமான ஒன்றா?

இப்போது அது மாறி விட்டதே, கவனிக்கவில்லையா? ஓட்டுநர் செல்போன் பேசினால் அபராதம் உண்டு. எனவே அந்தப் பழக்கம் பெருமளவு குறைந்து விட்டது. எங்கோ ஒன்றிரண்டு கண்ணில் படுகிறது. 'கையும் 'செல்'லுமாக'ப் பிடிக்க காவல் துறையினர் ரொம்ப தீவிரமாக இருக்கலாம்.

அஜந்தா, சங்ககிரி.

என் பெயர் அஜந்தா. பெயருக்கு ஏற்றாற் போலத்தான் இருந்தேன். ஆனால் தற்சமயம் சிதைந்த ஓவியம் போல உள்ளேன். இரண்டு வருடத்திற்கு முன்பு ஷாம்பு ஒன்றை உபயோகம் செய்து விட்டேன். முடி கொத்து, கொத்தாக உதிர ஆரம்பித்தது. பின்னர் ஆண்களுக்கு வழுக்கை ஏற்படுவதைப் போல கொஞ்சம், கொஞ்சமாக வழுக்கை ஆனது.

வழுக்கை ஆன பாகங்கள் சுருங்கி காணப்படுகிறது. தொடுவதற்கு மென்மையாக இருக்கிறது. நான் அடையும் துயரங்களுக்கு அளவே இல்லை. தற்கொலை கூட செய்து கொள்ளலாம் என்று தோன்றுகிறது. ஆனால் அதற்கு வழிதான் தெரியவில்லை. என்னை இக்கட்டிலிருந்து காப்பாற்றுங்கள்.

நீங்கள் விவரமாக ஷாம்பூவில் இருக்கும் ரசாயனப் பொருட்களின் சதவீதம் எல்லாம் எழுதியிருக்கிறீர்கள். இத்தனை விவரம் தெரிந்தவர் நுகர்வோர் நீதிமன்றம் சென்று நிவாரணம் தேடியிருக்கலாம். போகட்டும். நல்ல சரும மருத்துவரிடம் சென்று, அலர்ஜிக்கு மருத்துவம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குப் பொருந்தும் 'விக்' வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கேலி செய்வார்கள், அது இது என மனதை அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் தன்னம்பிக்கையோடு, கனிவும் அன்புமாக விளங்கும் போது யாரும் உங்கள் உடல் குறைகளைப் பெரிதுபடுத்த மாட்டார்கள்.



வாழைக்காய், வாழைப் பூ நறுக்கும் போது, பிசுபிசுவென்று ஒட்டும். நறுக்கி முடித்தபின் கைகளை சோப்புப் போட்டுக் கழுவாமல், சுண்ணாம்பு அல்லது மஞ்சள் தூளைப் போட்டுத் தேய்த்து நீரால் நன்கு கைகளைக் கழுவி விட்டால் பிசுபிசுப்பே இருக்காது.

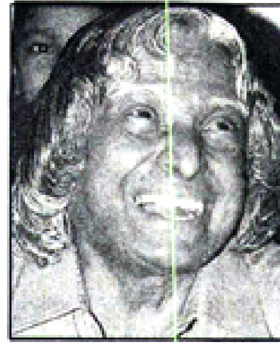
- எஸ். ஜானகி

நியூஸ்



அணு விஞ்ஞானி 'அப்துல்கலாமை' ஜனாதிபதி வேட்பாளராக தேசிய ஜனநாயக கூட்டணிக் கட்சி தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது. இவருக்கு எதிர்கட்சித் தலைவர்களும் ஒருமனதாக ஆதரவு தரவிருக்கிறார்கள். ஆனால் கம்யூனிஸ்ட் கட்சி தங்கள் வேட்பாளராக சுதந்திரப் போராட்ட வீராங்கனை லக்ஷ்மி ஸேகலை தேர்ந்தெடுத்துள்ளது. முக்கிய எதிர் கட்சியான காங்கிரஸ் கட்சித் தலைவர்களே அப்துல்கலாமை ஆதரிப்பதால் அவர் ஜனாதிபதியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

ஒருவருக்கு ஒரு பதவி என்ற சட்டம் தமிழக சட்டமன்றத்தில் வந்த போது ஸ்டாலின் தனக்கு எம்.எல்.ஏ. பதவியா இல்லை மேயர் பதவியா என்பதை அரசே முடிவு செய்து கொள்ளட்டும் என்று கூறிவிட்டார். தமிழக அரசு கொண்டு வந்துள்ள இந்தச் சட்டத்திற்கு தடைவிதிக்கக்கோரி சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடரப்பட்டிருந்தது. இந்த வழக்கில் தமிழக அரசின் ஒருவருக்கு ஒரு பதவி சட்டத்திற்கு தடைவிதிக்க மறுத்து தீர்ப்பு அளிக்கப்பட்டது. அதன்படி சென்னை மேயர் பதவி காலியாக்கப்பட்டதால் தற்போது துணை மேயராக இருக்கும் கராத்தே தியாகராஜனை தற்காலிக மேயராக நியமித்துள்ளது தமிழக அரசு.



• அப்துல்கலாம்

அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக ''மெர்ஸி-பட்லர்'' என்ற விஞ்ஞானிகள் நம்முடைய சூரிய குடும்பத்தை ஒத்த மற்றொரு சூரிய குடும்பத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அந்தச் சூரியனைச் சுற்றி கிரகங்கள் சூரிய பாதையில் சுற்றி வருவதாகக் கூறி அதில் நம்முடைய ஜூபிடர் கிரகத்தை ஒத்த சற்று சிறிய வடிவமான ஜூபிடரை படம்பிடித்திருக்கிறார்கள். இதை இன்னும் ஆராய்ந்தால் அந்த சூரியப் பாதையில் பூமியைப் போன்ற கிரகம் சுற்றி வரலாம் என்றும் அதில் மக்களோ இல்லை ஜந்துக்களோ இருக்கலாம் என்றும் கூறி வருகிறார்கள். ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து நடைபெற்று வருவதால் வேற்று கிரகவாசிகளை நாம் வரவேற்கும் காலம் வரலாம் என்று நம்பலாம்.

பதினேழாவது உலகக் கோப்பை கால்



• ஆசேன்மேரி ஆல்சன்



• ரவீந்தர்பால்சிங் சித்து



• ஹன்சிகோரன்ஜி



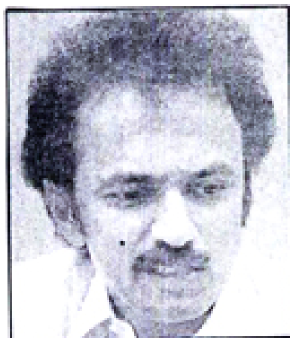
• நடாஷா



• ராஜ்ரேவல்


• உலக கால்பந்து போட்டி

சாலட்


• ஸ்டாலின்

பந்து போட்டி தென் கொரியா மற்றும் ஜப்பானில் நடைபெற்று வருகிறது. இந்தப் போட்டியில் மொத்தம் 32 நாடுகள் கலந்து கொண்டன. எட்டு பிரிவாக பிரிக்கப்பட்டு நடந்த இந்த ஆட்டத்தின் 'லீக்' ஆட்டங்களின் முடிவில் 16 அணிகள் 2வது சுற்றுக்கு முன்னேறின. 2வது சுற்றில் கால் இறுதிப் போட்டிக்கு இங்கிலாந்து, பிரேசில், ஜெர்மனி, அமெரிக்கா, ஸ்பெயின், தென்கொரியா, செனகல் மற்றும் துருக்கி ஆகிய 8 அணிகள் தகுதி பெற்றுள்ளன. நடப்பு சாம்பியனான பிரான்ஸ் அனைவரது எதிர்பார்ப்பையும் தகர்த்து விட்டு முதல் சுற்றிலேயே தகுதி இழந்து வெளியேறி விட்டது.

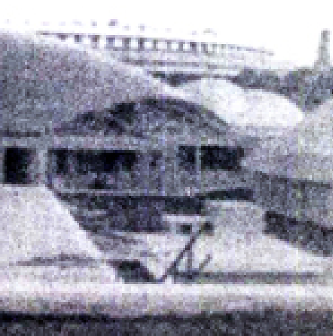
❖ பஞ்சாப் பப்ளிக் சர்வீஸ் கமிஷனராக இருந்த 'ரவீந்தர் பால்சிங் சித்து' ஏராளமாக லஞ்சம் வாங்கியது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு கைது செய்யப்பட்டிருக்கிறார். இவர் வாங்கிய லஞ்ச கணக்குத் தொகை 100 கோடி ரூபாய்! மாநில அரசாங்க வேலையில் பதவிக்குத் தகுந்தாற்போல் 10 லட்சத்திலிருந்து 30 லட்சம் வரை லஞ்சம் வாங்கியிருக்கிறார்.

❖ அயோத்தி ராமஜென்ம பூமி பிரச்சினையில் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்க நியூயார்க்கைச் சேர்ந்த "ஆசேன் மேரி ஆல்சன்" என்ற பெண் ஆராய்ச்சியாளர் ஏகநாதர் சிலுவையில் அறையப்பட்டு பின் உயிர்த்தெழுந்து தன் கடைசி வாழ்நாட்களை காஷ்மீரில் வாழ்ந்ததாகவும் அங்குதான் இறந்திருக்கிறார் என்றும் எழுதியிருக்கிறார்.

ஸ்ரீநகர் பகுதியில் கன்யார் என்ற இடத்தில் உள்ள "ரோஸபெல்" சமாதியைத் தோண்டி உள்ளேயுள்ளவரின் உடலை (எலும்பு) டிஎன்.ஏ. பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் அதுவும், பாகிஸ்தானில் ஏசுவின் தாய் மேரியின் சமாதியைத் தோண்டி டி.என்.ஏ. பரிசோதனை முடிவும் தாய், பிள்ளையுடையதாக நிரூபிக்க முடியும் என்கிறார். பாகிஸ்தான் அரசு இதற்கான அனுமதி தந்திருப்பதாகவும் இந்திய அரசின் அனுமதி கேட்டும் காத்திருக்கிறார்.

இதற்கிடையில் "ரோஸபெல்" சமாதியில் இருக்கும் இரண்டு சமாதிகளும் முஸ்லீம் மதத்தைச் சேர்ந்த "யூசு" மற்றும் "சையது சுருதின்" என்பவர்களுடையது என்றும் அந்த இடத்தைத் தோண்டிப் பார்க்க யாருக்கும் உரிமையில்லை என்பதுடன் உலக


• உலக அழகி




• எல்லைக் கொடூரம்!

முஸ்லீம் மதத்தினர் இதை விரும்ப மாட்டார்கள் என்றும் முஸ்லீம் மத கமிட்டி மறுத்து விட்டது.

ஜீசஸ் கடைசி நாட்களில் காஷ்மீரில் வாழ்ந்ததாக ரஷ்ய எழுத்தாளர் 1881ல் எழுதியிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கூறும் ஆசேன் மேரி ஜீஸஸை காஷ்மீர் மக்கள் அன்று யூசப் என்றுதான் அழைத்து வந்தனர் என்று ஆதாரபூர்வமாக கூறி வருகிறார். இன்னொரு அயோத்தியா பிரச்சினையை சந்திக்க இந்தியா தயாராக இல்லை என்று இவரது கோரிக்கையை நிராகரித்து விட்டது காஷ்மீர் அரசு.

✶ முன்னாள் மத்திய மந்திரி நட்வர்சிங் மருமகளான நடாஷா டெல்லியில் உள்ள பிரபல ஹோட்டலின் மாடியிலிருந்து விழுந்து தற்கொலை செய்து கொண்டது மிகவும் பிரபலமாக டெல்லியில் பேசப்பட்டது. இவருடைய கணவர் ஜகத்சிங் (இரு தடவை தேர்தலில் காங்கிரஸ் கட்சி சார்பாக போட்டியிட்டு தோற்றவர்)இடமிருந்து விவாகரத்து வாங்கிய இவர் தன் இரு குழந்தைகளுடன் தனியாக பொடிக் கடை வைத்து வாழ்ந்து வந்திருக்கிறார்.

இவருடைய தொழிலில் மிகவும் உதவிய 'கோகோகோலா' நிறுவனத்தில் வேலை செய்த வினய்கபூருடன் பழகி வந்ததை பிடிக்காதவர்களினால் செய்யப்பட்ட கொலையாக இருக்கலாம் என்று டெல்லி போலீஸ் ஆராய்ந்து வருகிறது. இவர் இறப்பையடுத்து நட்வர்சிங் மகளும் மர்மமான முறையில் தற்கொலை செய்து கொண்டிருப்பதால் இன்னும் முடிச்சு சிக்கலாகியுள்ளது.

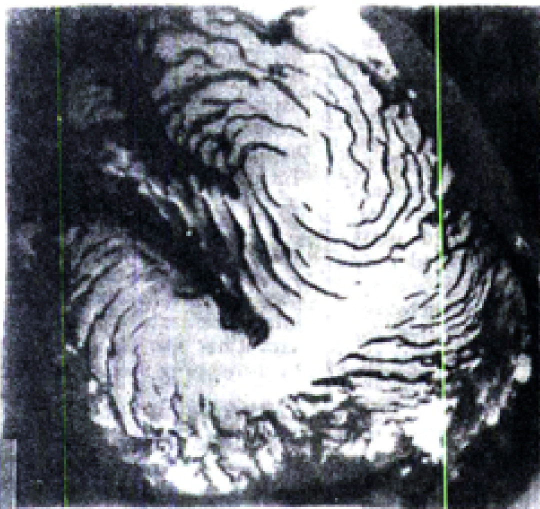


• புதிய சூரிய குடும்பம்

• சுஜாதாசென்

✶ "புல்லட் புரூஃப்" கதவுகள் பொருத்தப்பட்ட புதிய பார்லிமெண்ட் நூலகத்தை இந்திய ஜனாதிபதி திறந்து வைத்தார். 'ராஜ்ரேவல்' என்ற கட்டட நிபுணர் வடிவமைத்து பேக்கர் கட்டட முறையில் 191 கோடிகள் செலவில் 49,914 சதுர மீட்டர் சுற்றளவில் கட்டப்பட்டிருக்கிறது இந்தப் பெரிய நூலகம். ஒரே சமயத்தில் 1,100 பேர் உட்காரக்கூடிய ஆடிடோரியம் 'கான்பிரன்ஸ் ஹால்' கொண்ட இந்த நூலகத்தில் மூன்று மில்லியன் புத்தகங்கள் துறைவாரியாக வரிசை செய்து அடுக்கப்பட்டுள்ளது.

• செவ்வாய் கிரகம்



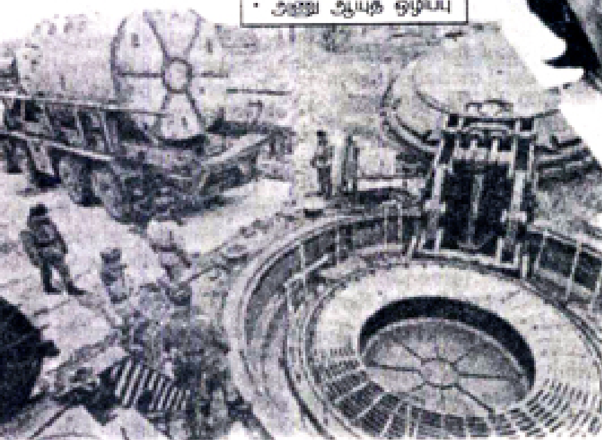
❖ ஆக்ஸானா பெஃடோரா என்ற ரஷ்யப் பெண் 2002ன் உலக அழகியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். 51வது உலக அழகிப் போட்டி ரிகோவில் நடைபெற்றது. இத்தனை வருடங்களில் முதன் முறையாக ரஷ்யப் பெண் உலக அழகியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

T செவ்வாய் கிரகத்திற்கு அனுப்பப்பட்ட ஒடிஸி விண்வெளிக் கலத்தின் ஆய்வுப்படி செவ்வாய் கிரக மேற்பரப்பில் உறைந்து போன தண்ணீர் 500லிருந்து 1000 மீட்டர் ஆழம் வரை தெரிவதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆராய்ச்சியின் தொடர்ச்சியாக அங்கு நீர்வாழ் ஜந்துக்கள் இருந்திருக்கலாம் என்று ஆய்வாளர்கள் ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அமெரிக்க

நாஸா விண்வெளிக் கழகம் இன்னும் 20 வருடங்களில் செவ்வாய் கிரகத்திற்கு மனிதனை அனுப்பும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு வருகிறது. உறைந்து போயிருக்கும் தண்ணீர் உருகத் தொடங்கினால் பூமியைப் போன்று தண்ணீர் உள்ள கிரகமாக செவ்வாயும் மாறி விடும் என்று கூறுகிறார்கள்.

முன்னாள் தென் ஆப்பிரிக்கா கிரிக்கெட் வீரர் 'ஹான்ஸே குரோன்ஜே' விமான விபத்தில் இறந்து விட்டார். தென் ஆப்பிரிக்க கிரிக்கெட் குழு காப்டனாக இருந்து சாதனைகள் பல படைத்த இவர் கிரிக்கெட் போட்டியில் லஞ்சம் வாங்கியதாக நிரூபிக்கப்பட்டு குழுவிலிருந்து விலக்கப்பட்டது பரிதாபமான விஷயம்.

• அணு ஆயுத ஒழிப்பு





• நந்திதாதாஸ்

• கால்பந்து திருவிழா

தொகுப்பு :
சியாமளா சுவாமிநாதன்

சுஜாதா சென், ஸ்டேட்ஸ்மேன் பத்திரிகையின் முன்னாள் எடிட்டர், ஓரியண்டன் லாங்மேனின் சீனியர் எடிட்டராய் இருந்தவர். முப்பதாண்டு காலம் எழுத்துப் பணி. சென் தற்போது பிரிட்டிஷ் கவுன்சிலின் கிழக்கிந்தியப் பகுதிக்கு நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். பிரிட்டிஷ் கவுன்சிலில் நியமிக்கப்பட்ட ஒரே இந்திய முதல் பெண்மணி சென்.

அமெரிக்கப் பிரதமர் ஜார்ஜ் புஷ் அண்மையில் ரஷ்யா சென்றிருந்த போது ரஷ்யப் பிரதமருடன் நீண்டதொரு பேச்சுவார்த்தை நடத்தியதன்பேரில் இரு நாடுகளும் ''அணு ஆயுத ஒழிப்பு'' செய்ய புதிய ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டு அமுலாக்கவிருக்கிறது. தங்களிடம் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான அணு ஆயுதங்களை செயலிழக்கச் செய்யப் போகிறார்கள். இவர்களுடைய புதிய முயற்சியால் உலகமே பாதுகாப்பான வழியில் செல்ல இந்த ஒப்பந்தம் வழிவகுக்கும் என்று உலகத் தலைவர்கள் பாராட்டியுள்ளனர்.

தென்கொரியாவின் 'ஸியோலில்'' 2002ன் உலகக் கோப்பை கால் பந்தாட்ட போட்டி கோலாகலமாக நடந்து வருகிறது. ஜப்பான் கொரியா என்று இரண்டு நாடுகளிலும் நடக்கும் இந்தப் போட்டியில் பல நாடுகள் கலந்து கொண்டுள்ளன.

கால்பந்துத் திருவிழா ஆரம்பமானதும் டோக்கியோ நகரில் ஒரு டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோரில் கால்பந்து வடிவ சேர் வடிவமைத்திருக்கிறார்கள். சேரிலிருந்து படுக்கை வரை உபயோகப்படுத்தும் இந்தப் பொருளின் விலை 4,90,000 யென் அதாவது $ 3,770. (அதாவது இதை 49ஆல் பெருக்கிக் கொள்ளவும்)

நம்ம ஊர் 'அழகி' நந்திதாதாஸ் நடிப்பிலிருந்து புது அவதாரம் எடுத்திருக்கிறார். இம்முறை குழந்தைகளுக்குக் கதை சொல்லப் போகிறார். 24 நிமிடம் ஓடக்கூடிய ஆடியோ கேஸட்டில் கரடி கதைகளைச் சொல்லப் போகிறார். பான்யன் அமைப்பிற்காக இதைச் சொல்கிறார். புது அவதாரம்தான்.

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர் திருக்கோவில்



அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர்,
சென்னை - 600 119.
போன்: 4501404

கல்வி அபிவிருத்தி, வெளிநாடு பயணம் மற்றும் உத்யோக கார்ய வெற்றிக்காக வேண்டி **ஆகஸ்ட் 11, 2002 (ஞாயிற்றுக்கிழமை) த்ரிதியை திதி பூரநட்சத்திரம் கூடிய சுபநாளில் காலை 10.00 மணி முதல் மதியம் 2.00 மணி வரை.**

ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி மஹா பூஜை

'ஏகம் சத் விப்ரா பிருதாவதந்தி' என்ற வேத வாக்குக்கு ஏற்ப, பராசக்தியே சரஸ்வதியாக, ஆய கலைகள் அறுபத்தி நான்குக்கும் தலைவியாக, **மேதா, பிரக்ஞா, பிரயா, வித்யா, த்ருதி, ஸ்ம்ருதி, வித்யேஸ்வரீ வாகீஸ்வரீ** என்ற அஷ்ட வித்யா தேவிகளாக விளங்கி குழந்தைகள், மாணவ மாணவியருக்கு ஞாபக சக்தியை வழங்கி, கல்விகளிலும் வித்தைகளிலும் மேன்மையுற செய்கிறாள்.

சம்சார யாத்திரையை கடப்பதற்கு அருள்பவளும் கடல் பிரயாணங்கள், வெளிநாட்டு பயணம் இவற்றை சுகமாக்கி தருபவளும் லௌகீக வாழ்வில் காம உணர்வை அடக்கி, சிக்கல்களை கத்தரித்து, அகங்கார குணத்தை விலக்கி, முட்டாள் தனத்தை வெட்டி வீழ்த்தி ஆணவம் கன்மம் மலம் என்ற மூன்று தீய குணங்களை அழித்து சாந்த குணம் சாதுர்யபுத்தி இவற்றை வழங்கி நம்பினோரைக் காப்பாற்றும் மஹாசக்தியாக விளங்குபவள்தான் **ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி.** இவளை உபாசித்து வெற்றிக்கண்டவர் வியாச மகரிஷி. ஆதிசங்கரருக்கு 16 ஆண்டுகள் ஆயுள்பலம் கொடுத்து சனாதான மதத்தை ஸ்தாபிக்க செய்தவளும் இந்த **நீல சரஸ்வதிதான்.**

மூடனையும் வித்வானாக்கும் இவளது மூல மந்திரம் **"ஓம் ஹ்ரீம் ஸ்த்ரீம் ஹூம்பட்".** அன்று (11.8.2002) சக்திக்கு அபிஷேகம், படி பூஜை, புஷ்பாஞ்சலி மூலமந்திர ஜெபம் நிறைவேற்றுவதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. அபிஷேக உபயம் ரூ. 1000- படி பூஜை உபயம் ரூ. 5000 புஷ்பஞ்சாலி ரூ. 600 உபயம் செய்யும் மாணவ மாணவியர் ஜாதகத்தை ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதியின் கமலமலர் பாதங்களில் வைத்து சங்கல்ப்ப பூஜைகள் செய்து பிரசாதம் பெற்றுக் கொண்டு கல்வி, பரீக்ஷையில் நல்ல மதிப்பெண் பெறலாம்.

இந்த பூஜையில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் மாணவ மாணவியரின் ஜாதக நகலுடன் பெயர் நட்சத்திரம், கோத்திரம், படிக்கும் கல்வி ஸ்தாபனத்தின் பெயர், எழுதப் போகும் பரீக்ஷயின் பெயர் முகவரி இவற்றை எழுதி உபயதொகைக்கான Draftஐ Sri Prathiyangira Ashram Trust என்ற பெயருக்கு எடுத்து பதிவு தபாலில் அனுப்பி, இந்த மஹாபூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம். நீலசரஸ்வதி யந்திரம், படம், டாலர், ரக்ஷைகள் பிரசாதமாக அனுப்பப் பெறும்.

குறிப்பு: அன்னபூரணி, சரபேஸ்வரர், மஹாலக்ஷ்மி, அக்னி சந்நதிகள் பூர்த்தி செய்வதற்கு உபயதாரர்கள் தேவை.



வனிதா கணேசன், சென்னை - 78.

'பாலக்' கீரையின் தண்டையும் சமையலில் உபயோகப்படுத்தலாமா?

'பாலக்' கீரையைப் பற்றிப் பலருக்குப் பலவிதங்களில் சந்தேகங்கள் உள்ளன. இதன் மூலம் அந்த எல்லா சந்தேகங்களுக்கும் விடையளிக்க முயல்கிறேன்.

பொதுவாக 'பாலக்', 'பாம்பே பாலக்' என்று கூறுவது பசலைக்கீரையின் ஒரு வகை. 'பாம்பே பாலக்' என்பது மேல் நுனி கூராக இல்லாமல் வட்ட வடிவில் இருக்கும். ருசியும் நன்றாக இருக்கும்.

சப்பாத்தி மாவில், பூரி மாவில் கலக்க என்று பல வகைகளில் உபயோகப் படுத்தலாம்.

இக் கீரை மிக சீக்கிரம் வெந்து விடும், வதங்கி விடும் என்பதால் பொதுவாகக் காம்பை எடுத்து விட்டு கீரையை மட்டுமே உபயோகப்படுத்துவது வழக்கம். கீரையை அரிய வேண்டாம். காம்பை மட்டும் கிள்ளி விட்டு கழுவிய பின் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கினால் போதும். ஓரிரு நிமிடங்களில் வதங்கி விடும்.

ஆறவிட்டு அரைத்துக் கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம். பருப்பில் போடும் போது மட்டும் அரிந்து போடலாம்.

'கொடிப் பசலை' என்று தென்பகுதிகளில் சிறிய இலையுடன் உள்ள பசலையை இதைப் போலச் செய்தால் ருசியாக இருக்காது. 'பாம்பே பாலக்' கிடைத்தால் அதுதான் நல்ல ருசியுடன் இருக்கும். நல்ல ஆழ்ந்த பச்சை நிறமும் கிடைக்கும்.



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

சென்னை போன்று பல இடங்களில் தமிழ்நாட்டில் கிடைக்கும் ஒரு வகைப் பசலை நுனி கூராக இருக்கும். 'பாம்பே பாலக்' கிடைக்காத பட்சத்தில் இதை உபயோகப் படுத்தலாம். பொதுவாக இந்தக் கீரையில் பொரியல் போன்றவை செய்ய இயலாது. பருப்பில் போடலாம், 'கிரேவி' செய்யலாம்,

ராஜம் க்ருஷ்ணமூர்த்தி, நங்கநல்லூர்.

ஊறுகாய்களை பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் போட்டு வைக்கலாமா? அது அவ்வளவு நல்லதல்ல என்று சொல்கிறார்களே? 'பெட் ஜார்' உபயோகிக்கலாமா?

பொதுவாக ஊறுகாய்களை 'பிளாஸ்டிக்' பாட்டிலில் வைத்து உபயோகிப்பது நல்லதல்ல தான். ஏனெனில் அதில் உள்ள புளிப்பு, உப்பு போன்றவை அரித்து விடும் தன்மை உடையது. 'பெட்'ஜார் என்று வருவது உணவுப் பொருட்கள்

பதில்கள் : மல்லிகா பத்ரிநாத்

இதைப் போன்ற 'ரியாக்ஷன்' வராமல் இருக்கும்படி தயாரிக்கப்படுவது. அதனால் 'பெட்' பாட்டில்களில் ஊறுகாயை வைக்கலாம். விலை குறைந்த, மற்றும் தூக்கி எறியும் படியான மட்டவகை பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களை ஊறுகாய் வைக்க உபயோகப்படுத்த வேண்டாம்.

லதா சுந்தர்ராஜன், ஈரோடு.

எனக்கு அவல் வடகமும், ஜவ்வரிசி வடகமும் பொரிக்கும் போது சிவந்து விடுகிறது. பளிச்சென்று வெண்மையாக வருவதில்லை. ஏன்?

பொதுவாக ஜவ்வரிசி வடகத்தில் புளித்த மோர் சேர்ப்பதால் சிவக்கும். அதோடு ஒரு சில துளி எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் எடுத்துச் சேர்த்துக் கலக்கவும். (அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சிறிது ஆறியதும்) அவ்வளவாக சிவக்காது. அவல் வடாம் போன்றவை எப்படியும் சிவக்கத்தான் செய்யும்.

'ஹுரிகானா' என்று கொடுத்தாள் எனது பெங்களூர் அக்கா. சுவைக்க மிக நன்றாக இருந்தது. அதில் கொண்டைக் கடலை, நிலக்கடலை, பட்டாணி எக்ஸ்ட்ரா போட்டிருந்தது. எப்படிச் செய்வது என்ற விளக்கம் தெரிந்தால் கூறவும்.

நமது தென்னிந்தியாவில் 'பொரி கடலை' என்று கூறப்படும் அக்காலத்தில் மிகவும் பிரபலமாக இருந்த ஒரு மிக்ஸர் போன்ற வகை. இதற்கு கொத்துக்கடலை, பயறு, மொச்சை, பட்டாணி போன்ற முழு பயறு வகைகளில் வகைக்கு 1 ஆழாக்கு எடுத்துக் கொண்டால் கொள்ளு - 1 பிடி, எள்ளு - ஒரு பிடி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனி கிண்ணங்களில் போட்டு முதல் நாள் இரவே தண்ணீர் விட்டு ஊறவைக்கவும். மறுநாள் தண்ணீரை வடித்து விட்டு தனித்தனியாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிகனமான இரும்பு வாணலியில் சிவப்பாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிவப்பு மிளகாய், உப்பு, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம் சேர்த்து நைசாக 'மை' போல அரைத்துக் கொண்டு வறுத்த தானியங்களில் இதைப் போட்டுக் கைகளால் பிசறி விட்டு வெய்யிலில் வைக்கவும். விருப்பப்பட்டால் தேங்காயை சிகப்பாக வறுத்துச் சேர்க்கலாம். உப்பு சீடை போன்றவைகளையும் இதனுடன் கலந்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

இரவு சாதம் மீந்தால் பாத்திரத்தைச் சுற்றி ஈரத்துணியை போர்த்தி இருந்தால் விரைப்பாக இராது. அல்லது கேசரோலில் வைக்கலாம். ஃப்ரிட்ஜில் மட்டும் வைக்கக் கூடாது.

- அமிர்தவல்லி



அவியலுக்கு என்னென்ன காய்கள் போட்டால் நன்றாக வரும்?

பொதுவாக எத்தனை வித காய்கள் இருக்குமோ அதைச் சேர்த்துச் செய்வது வழக்கம். இப்போது நாங்களெல்லாம் அவரவர் ருசிக்குத் தகுந்தபடி மாற்றிக் கொண்டு விட்டோம்.

முருங்கைக்காய், கேரட், உருளைக்கிழங்கு, வெள்ளைப் பூசணி, பரங்கி, வாழைக்காய் பலாக் கொட்டை (கிடைத்தால்), சேனை எல்லாக் காய்களையும் நீளவாக்கில் விரல் பருமனில் அரிந்து வேகவைக்கவும். (குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்தால் ஒரே விசில்) துருவிய தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாய், சிறிது ஊறவைத்த அரிசி எல்லாவற்றையும் விழுதாக அரைக்கவும்.

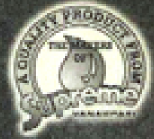
வேகவைத்த காய்களோடு உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து ஓரிரு கொதி வந்ததும் ஒரு கரண்டி தயிர் விட்டு அது கொதித்ததும் இறக்கவும். கருவேப்பிலை கொத்தை அதன் மேல் போட்டுச் சிறிது தூய தேங்காயெண்ணையைச் சூடாக்கி அதன் மேல் ஊற்றி ஒரு வாழையிலையால் மூடி வைக்கவும்.

(ஒருசிலர் சிறிது புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள் இரண்டையும் காய் வேகும் போது சேர்ப்பதுண்டு.)

மீனா சலம், டெல்லி.

சுரைக்காய் அல்வா செய்யும் பொழுது பால் சேர்த்தவுடன் பால் ஏன் திரிந்து விடுகிறது? இதைத் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பொதுவாக விஞ்ஞான முறைப்படி பார்த்தால் அமிலத்தன்மை, காரத்தன்மை உள்ள உணவுகள் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்படும் போது அதற்கான 'ரியாக்ஷன்' இருக்கத்தான் செய்யும். இதைத் தடுக்க பாலுக்குப் பதில் பால் பவுடர் தூவி சேர்க்கலாம். இறக்கு



Supreme AKSHAYA Refined Sunflower Oil

Supreme Refined Vegetable Oil

Supreme VANASPATI GREAT TASTE GREAT VALUE

PONNI REFINED RICE BRAN OIL

Supreme GOLD

சுவைக்கு தேவை தூய்மை!

தூய்மைக்கு தேவை சுப்ரீம்!!

Supreme





உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரின் சுவைக்கேற்ப
பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்டவை சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய்கள்.
ஆரோக்கியமான சமையல். அருமையான சுவை அதுதான் சுப்ரீம்.

No கலக்கல்! Only அசத்தல்!



SSD OIL MILLS COMPANY LIMITED

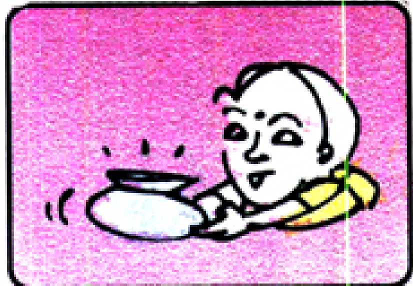
(An ISO 9002 certified company)

(Old no.16), New no. 19, Ragaviah Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph: 8281803, 8236612. Fax: 8238917. email : ssdmktg@satyam.net.in

DISTRIBUTOR ENQUIRIES SOLICITED

பித்தளை செம்பு பாத்திரங்கள் கூரிம்பேறி இருந்தால் அதை புளியால் தேய்க்கும் போது சிறிது உப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உப்பு ஒரு பிளீச்சிங் ஏஜண்ட். தரை மிக அழுக்காக இருந்தால் உப்பைத் தூவி சிறிது தேய்த்துக் கழுவினால் அதிகம் தேய்க்க வேண்டி இராது. சீக்கிரம் பளிச் என்று ஆகிவிடும்.

- உதயா



வதற்கு சிறிது முன்பு பால்கோவாவை உதிர்த்துச் சேர்க்கலாம். பாலாக சேர்ப்பதற்குப் பதில் இப்படிச் செய்தால் திரிவதைத் தடுக்கலாம்.

வைதேகி ராமன், பெங்களூர் - 4.

நான் கசகசாவை வறுத்தும், தண்ணீரில், பாலில் ஊறவைத்தும் மிக்ஸியில் அரைத்துப் பார்த்தேன். எப்படிச் செய்தாலும் மைய அரைய மாட்டேங்கிறது.

கசகசாவை வறுத்தால் மட்டும் போதாது. அது சூடாக இருக்கும்போதே சிறிய மிக்ஸியில் பிளேடு முங்கும் வரை போட்டு விட்டு விட்டு அடிக்கவும். குறைவாக இருந்தாலும் மசிவது கடினம். மிக அதிகமாகவும் போட வேண்டாம். மிக்ஸியைத் தொடர்ந்து இருப்பினால் சூட்டிற்கு கசகசாவில் உள்ள எண்ணெய் வெளியே வந்து விடும். பொடியாக ஆனதும் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும்.

பொதுவாக நமக்குக் குறைவாகவே தேவை இருப்பதால் வாங்கிய உடனே மொத்தத்தையும் இதைப் போல பொடி செய்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் தேவைப்படும் போது சிறிது எடுத்து எதனோடு வேண்டுமானாலும் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

மற்றொரு முறையில் பாலாக இருந்தாலும் சரி, தண்ணீரானாலும் சரி சூடாக கசகசாவில் ஊற்றி ஊறவைக்கவும். குக்கரோ, பால் காய்ச்சி வைத்த பாத்திரமோ இருந்தால் அதன் மேல் சிறிது நேரம் வைக்கவும். 15 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். நன்றாக மைய அரைக்க இயலும்.

என் தோழி 'மைக்ரோவேவ் ஓவன்' வாங்கி மூன்று ஆண்டுகள் ஆகியுள்ளது. ஆனால் அவளோ இதுவரை மூன்று முறை கூட உபயோகிக்கவில்லை. அப்படி உபயோகிக்காமல் வைத்திருந்தால் கெட்டு விடுமா?

இதைப் போல பல பேர் இருக்கிறார்கள். அந்த ஓவனை எப்படி உபயோகப்படுத்துவது என்று தெரியாததாலும், ஓவனுக்கு ஏதாவது ஆகிவிடுமோ என்ற பயத்தாலும் உபயோகப்படுத்தாமலே இருக்கின்றனர்.

முதலில் அந்த ஓவனுடன் கொடுத்துள்ள முறைகளை பலமுறை படிக்கவும். அந்தக் கம்பெனியில் இருந்தே செய்முறை வகுப்புகள் எடுப்பதற்கு யாராவது ஒருவரை வைத்திருப்பார்கள். அங்கு நேரில் சென்று ஒரு முறை கற்றுக் கொண்டால் சுலபமாக சமைக்க இயலும்.

இல்லாவிடில் எல்லாவித சிறு குறிப்புகளுடன் என்ன செய்யலாம், செய்யக் கூடாதென்று சமையல் கலைப் புத்தகங்கள் கிடைக்கிறது. (நான் எழுதிய புத்தகத்தையும் சேர்த்தே கூறுகிறேன்) வாங்கிப் படித்து உபயோகப்படுத்தவும்.

எந்த ஒரு பொருளையும் வாங்கி வைத்து விட்டு உபயோகிக்காமல் இருப்பது தவறு. உணவுப் பண்டங்களை சூடாக்குவதற்காவது உபயோகிக்கச் சொல்லவும்.

மஞ்சுளா, ராணிப்பேட்டை.

பூரி மாவை எப்படிப் பிசைந்தாலும், இரண்டு உருண்டைகளாகச் சேர்த்து போட்டாலும், போடும் போது பூரி உப்பி வருகிறது. வெந்து எடுத்ததும் ஒன்று அமுங்கி சவுத்து விடுகிறது. அல்லது எடுத்தவுடன் உப்பிய பகுதி நொறுங்கி விடுகிறது. கடையில் வாங்கும் பூரி சிறிது நேரம் அப்படியே இருக்கிறது. அதைப் போல எப்படிச் செய்வது?

பூரிக்கு என்றால் சிகப்பு கோதுமையை வாங்கவும். சப்பாத்திக்கென்றால் பஞ்சாப் கோதுமையை வாங்கலாம். அதில் பசைத் தன்மை அதிகம். கோதுமையை அரைத்ததும் தவிட்டை சலிக்க வேண்டாம். தவிட்டில் உள்ள நார்ச்சத்து உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது. பொங்கிய பூரி உடனே அமுங்காமல் இருப்பதற்கும் உபயோகப்படும்.

அடுத்ததாக மாவு பிசையும் போது டீஸ்பூன் நெய், ¼ டீஸ்பூன் சர்க்கரை, தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்துப் பிசறி விட்டபின் தண்ணீர் சேர்க்கவும். மிகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் சேர்க்க



ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் **5511786** 10/1, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை — **600 011**

(நாம சங்கீர்த்தனத்துடன் அன்பர்களை அழைத்துச் செல்லும் ஆன்மீக சுற்றுலா குழு அமைப்பாளர்கள்)

① 19.7.02 முதல் 23.7.02 வரை பாண்டிய நாட்டு நவ திருப்பதிகள் மற்றும் திருச்செந்தூர், கன்னியாகுமரி, சுசீந்திரம், திருக்குறுங்குடி, வானமாமலை ஆகிய திவ்ய தேசங்களுக்கு சென்னையிலிருந்து - திருநெல்வேலி - சென்னைக்கு இரயில் மூலமாகவும் (நெல்லை எக்ஸ்பிரஸ்) மற்றும் இதர இடங்களுக்கு பஸ் மூலமாகவும் பயணம். இரயில், பஸ், சாப்பாடு மற்றும் இரவு தங்குதல் உட்பட கட்டணம் நபர் ஒருவருக்கு ரூ.1450/-

ஸ்ரீ மாருதியின் சிறப்பு ஒரு நாள் பயணங்கள்

04.8.02 தாமரைப்பாக்கம், சுருட்டப்பள்ளி, நாகலாபுரம், நாராயணவனம், காக்களூர்.

11.8.02 நவக்கிரகக் கோட்டை, வள்ளிமலை, தங்கால் ஆசிரமம், ஸ்ரீபெரும்புதூர்.

15.8.02 ஸ்ரீ அரவிந்தர் பிறந்த தினம்: பாண்டிச்சேரி. அரவிந்தர் - ஸ்ரீ அன்னை ஆசிரமம்.

25.8.02 திருமலைவையாவூர், திருவக்கரை, மயிலம், மதுராந்தகம், ஸ்ரீகுருதத்தா.

குறிப்பு: மேற்படி ஒருநாள் பயணங்கள், ஒவ்வொன்றுக்கும் காலை டிபன், காபி, மதிய உணவு, மாலை தேநீருடன் கூடிய பஸ் கட்டணம் உட்பட நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 220/-

② 12.9.02 முதல் 27.9.02 வரை 16 நாட்கள்: பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், தேவப்பிரயாகை, ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவனம் கட்டணம் ரூ.5400/-



25.9.02 பத்ரிநாத்தில் விசேஷ ஸ்ரீப்ரசன்ன வெங்கடேஸ்வர மூலமந்திர காயத்ரி ஹோமம்: ராம சுதாரத்னம் ப்ரம்மஸ்ரீ ஸ்ரீமான் தியாகராஜா சர்மா அவர்களால் நடத்தப்படும்.

③ நவம்பர்: பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை: புஷ்கர், ஜெய்ப்பூர், மவுண்ட் அபு, சோம்நாத்.

முழு விவரமறிய சுய விலாசமிட்ட ரூ. 5/-ஸ்டாம்ப் அடங்கிய கவருடன் விண்ணப்பிக்கவும்.

பங்கு பெறுவீர்! பாக்கியவான்களாவீர்! விவரங்களுக்கு: **V.சீனிவாசன்** (அமைப்பாளர்)

கல்
முத்து
பவளம்
இலவசம்

தங்க நகைகளுக்கு
செய்கூலி
இல்லை

வெள்ளி பொருட்களுக்கு
செய்கூலி சேதாரம்
இல்லை



எங்களிடம் வாங்கிய நகைகளை எப்போது திரும்பக் கொடுத்தாலும் பணம் தர உத்திரவாதம்

பரிசுப் பொருட்களுக்கு தனி தளம் ஆரம்பம்.



ஜெயச்சந்திரன் கோல்டு ஹவுஸ்

916 KDM Shop

25, ரங்கநாதன் தெரு, (மாம்பலம் ரயில் நிலையம் அருகில்),
தி.நகர், சென்னை–17 ✆4342879, 4322627

கூடாது. அதாவது 1 ஆழாக்கிற்கு ½ ஆழாக்கு வீதம் முழுதாக உடனே சேர்க்கலாம். அதற்கு மேல் தேவையானதை தெளித்துப் பிசைய லாம்.

நன்றாகப் பதமாகப் பிசையவும். அதாவது மாவு, பிசையப் பிசைய அதில் உள்ள பசைத்தன்மை நன்றாக நெகிழ்வடைந்து மாவு நன்றாக இருக்கும். நீங்கள் விருப்பப் பட்டால் 1 டேபிள் ஸ்பூன் ரவையை மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையலாம். பொங்கிய பூரி அமுங்காமல் இருக்க உபயோகப்படும். சிறிது சர்க்கரை மாவுடன் சேர்ப்பதும் பொங்கிய பூரி உடனே அமுங்காமல் இருப்பதற்காகத் தான். எண்ணெய் நன்றாகச் சூடானதும் பூரியைப் பொரிக்கவும். இருபுறமும் சரியான படி சிவந்தால் பொங்கிய பூரி உடனே அமுங்காது.

பிரஷர் பானில் சாதம் வைத்தால் (புழுங்கலரிசி 1க்கு 2 தண்ணீர்) அடி சாதம் குழைந்து இருக்கிறது. மேல் சாதம் நன்றாக இருக்கிறது. இது ஏன்?

தாங்கள் பிரஷர்பானில் நேரடியாக வைக்கிறீர்களா? அல்லது வேறு ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து உள்ளே வைக்கிறீர்களா என்று எழுதவில்லை. பொதுவாக புழுங்கலரிசிக்கு 1க்கு 2 தண்ணீர் பற்றாது. 1க்கு 3½ அல்லது 3¾ தண்ணீர் ஊற்றலாம். அரிசியைக் கழுவிய பிறகு தண்ணீரை அளந்து ஊற்றி சிறிது நேரமாவது ஊறவைக்கவும். வெயிட் வைத்து முதல் சத்தம் வந்ததும் மிதமான தணலில் வைக்கவும். உடன் உடனேயே விசில் சத்தம் வந்தால் நன்றாக இருக்காது. வெயிட் போடாமல் மேலே ஒரு சிறு கிண்ணத்தை கவிழ்த்து வைத்தால் அரை மணி நேரம் அல்லது 40 நிமிடம் வரை (புழுங்கல் அரிசியானால்) வைக்கலாம். அப்போது இதைப் போலக் குழைவாக வராது.

எலுமிச்சை மூடி போட்டுக் குக்கர் வைத்தாலும் குக்கரின் உட்புறம் கருப்பாகவே உள்ளது. எப்படிச் சுத்தம் செய்வது?

எலுமிச்சை மூடி போட்டு வேகவைத்தால் மட்டும் போதாது. அந்த எலுமிச்சை தோலையே உபயோகப்படுத்தி உள்ளே தேய்க்கவும். வாரம் ஒருமுறை சிறிது 'வினிகரை' குக்கரில் உள்ள தண்ணீரில் ஊற்றி சில நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டுப் பிறகு தேய்க்கவும்.

உப்பு நீரென்றால் சீக்கிரம் உட்புறம் உப்பு படிந்து கருப்பாகி விடும். அவ்வப்போது இதைப் போலச் செய்து நன்றாகத் தேய்த்தால் குக்கர் நன்றாக பளபளப்பாக வந்து விடும்.



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'சமாளிப்பு' டிபன் கடைசி தேதி : 15.07.2002

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ARTHRITIS - மூட்டுவலி, ASTHMA - ஆஸ்துமா
DIABETES - சர்க்கரை வியாதி

ARTHRITIS / மூட்டுவலி

மதிப்பிற்கும், மரியாதைக்கும் உரிய டாக்டர், Adyar Nature Cure Centre
பல வருடங்களாக மூட்டு வலியாலும், பலவித இன்னல்களை அனுபவித்து வந்த நான், எத்தனையோ வழிகளில் சிகிச்சை எடுத்தும் குணமடையாமல் தங்கள் சிகிச்சைகள் மூலம், முதல் 6 நாட்களிலேயே குணம் தெரியவந்து வலி குறைந்து நன்றாக நடக்க முடிந்தது ஆச்சரியமான விஷயம்!
தவிர தங்களின் ஆலோசனையின் பேரில் மேலும் சில நாட்கள் சிகிச்சை எடுத்தின் மூலம் தற்போது குணமடைந்து என்னால் நன்றாக நடக்க முடிகிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அடிப்படையில் நான் ஒரு உடல் ஊனமுற்றவன் என்று தெரிந்தும் தங்கள் சென்டரில் சிகிச்சையளித்த அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இதன் மூலம் ஏனைய நோயாளிகளுக்கும் நல்ல விதமாக தங்கள் மகத்தான பணியை தொடர எனது பூரண வாழ்த்துக்களையும் இறைவனையும் வேண்டி மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

Mrs. S. Rama Raman
M - 6, Turn Bulls Road, Nandanam, Chennai - 35. Ph: 435 9472

1. Osteo Arthritis, 2. Rheumatoid Arthritis, 3. Ankylosing Spondylitis, 4. Gout

* கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். * கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். * கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis) * நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area) * இடுப்பு எலும்பும் (Pelvis Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femural Head) சேருமிடம். * குதிகால் இணைப்புகளில் வலி. * குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur)

முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம்.

மேலும் நகரங்களில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மிகவும் மாசுபட்டு இருப்பதால், தினமும் பிராணவாயு (Oxygen) தரப்படுகிறது. சென்னை, பம்பாய், டெல்லி மற்றும் வெளிநாட்டில் இருந்தும், தாங்கமுடியாத மூட்டுவலியுடனும், வீக்கத்துடனும் தசை பிடிப்புடன் நடக்க முடியாமல் சிரமப்பட்ட வர்களும், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவர்களும், எங்களிடம் நல்ல விதமாக சிகிச்சை பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் சென்று இருக்கின்றார்கள். மற்ற விபரங்களுக்கு நேரில் வந்து பார்த்தால்தான் நாங்கள் கொடுக்கும் சிகிச்சையின் தன்மை புரியும்.

தற்போது, ஆஸ்துமா மற்றும் சர்க்கரை வியாதிகளுக்கும் இயற்கை வைத்திய முறையில் மிக நல்ல விதமாக பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.




அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர்
ADYAR NATURE CURE CENTER (Reg.No.10/40)

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:4413399, 4402470. Tele Fax: 044-4916650 (காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில்)

குறிப்பு: வெளியூரில் இருந்து வருபவர்கள், தங்குவதற்கு குறைந்த செலவில் சாதா மற்றும் ஏர்கண்டிஷன் ரூம்கள் வாடகைக்கு எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் கிடைக்கும். இதற்கு முன்பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவைப்பட்ட மாற்று உணவுகளும் வழங்கப்படும் என்பதையும் அறியவும்.

படித்தால் மட்டும்



• சுபாஷினி, ரோஷினி

நவீன யுகத்தின் தலைமுறையினருக்கு மிகவும் தேவையானது "எல்லாம் தெரிந்தவர்" என்று கட்டியம் கூறும் 'வர்சட்டைல்' 'பர்சனாலிட்டி'. குழந்தைகளின் பர்சனாலிட்டி உருவாகுவதற்கு இன்று பல சக்திகள் சேர்ந்து பொறுப்பாக இருக்கின்றன. குடும்பம், கல்வி ஸ்தாபனங்கள், நண்பர்கள் குழாம், சூழல், இயற்கையாக அமைந்திருக்கும் திறன் என்றிப்படி பல விஷயங்கள் ஒருவரது குணாதிசயங்களை நிர்ணயிக்கின்றன.

இன்றைய சூழலில் குடும்பங்கள் சிறியவையாக மாறியிருக்கும் போது பெற்றோர்கள் தங்களது குழந்தைகளைத் திறமைசாலிகளாக உருவாக்குவதற்கு பள்ளிகளுக்குப் பெரும் பங்கு இருக்கிறது என்று நினைக்கிறார்கள். பள்ளிக்கூடங்கள் எப்படி இருந்தால் திருப்தியாக இருக்கும்? இதோ சில தாய்மார்களின் அபிப்பிராயங்கள்...



• ஷியாமளா, ஆர்த்தி, கல்பனா

திருமதி மாலினி சங்கர் :

(ஒன்பதாம் வகுப்பில் படிக்கும் நிகில் சங்கரின் அம்மாவான இவர் ஐ.பி.சி.எல். நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்)

"குழந்தைகளின் ஃபார்மேட்டிவ் இயர்ஸ்... அதாவது அடிப் படைக் குணம் நிர்ணயிக்கப்படும் வயது 3 - 6 வரைதான். இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்கள் ப்ளே ஸ்கூலுக்குச் செல்லும் பொழுது பிற்கால பள்ளிக்கூட வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம் போடப்படுகிறது. அதனால் இந்த நேரத்தில் எளிமையாக 'நர்சரி ரைம்ஸ்' கற்றுக் கொடுப்பதோடு பள்ளிகள் தங்களது கடமை முடிந்து விட்டதாக நினைத்து விடக் கூடாது. அவர்கள் வளரும் பொழுது அதிக விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளும் திறனுக்கு ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பள்ளிகள் குழந்தைகளைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும்.

ஐந்து வயதிற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கு விஞ்ஞானம், பூகோளம் போன்ற விஷயங்களை ஆரம்பிக்கும் போது ஒவ் வொரு சப்ஜெக்ட்டுகளின் அடிப்படை கான்செப்ட்டுகளையும் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்வதற்கு பள்ளிக்கூடங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு அது தாவர இயலாகத்தான் இருக்கட்டும். அடிப்படையில் இந்த விஷயம் எதைப் பற்றியது, இதைப் புரிந்து கொண்டு கற்க வேண்டிய அணுகுமுறை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்கிற புரிதலை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும். ஆரம்பத்தில் நெட்டுரு செய்து ஏதோ படித்து பரீட்சைகள் எழுதும் குழந்தைகளுக்குப் பிறகு பாடங்கள் மேலும் மேலும் அதிகரிக்கும் போது படிப்பதற்குக் கஷ்டமாக இருக்கும்.

மேலும் அவர்கள் பாடப் புத்தகங்களில் உள்ளவற்றை மட்டும் படிப்பதோடு நிறுத்திக் கொண்டு விடுவார்கள். நாம் எதற்காக இவற்றைப் படிக்க வேண்டும் என்று புரிந்து கொண்டால் மேலும் பல விஷயங்களைத் தாங்களாகவே தேடிப் பிடித்து அக்கறையுடன் படிப்பார்கள்.

பத்துப் பன்னிரண்டு வயது குழந்தைகளின் மனக்கதவுகளைத் திறந்து வைக்கும் விதத்தில் அடுத்தகட்டம் அமைய வேண்டும். வெறும் கணக்கு, விஞ்ஞானம் போன்ற விஷயங்களுக்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் இன்றைய நிலை மாற வேண்டும். பாடங்களுடன் கூடவே விளையாட்டு, சங்கீதம், நடனம், ஓவியக்



போதுமா?



• சித்ரா ரங்கன்



• மாலினி சங்கர்

கலை, கலாச்சாரம் என்று எதையும் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஆர்வத்தை பள்ளிகள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும். இன்ஜினியரிங், மருத்துவம் போன்றவை மட்டுமே வாழ்க்கைக்கு முக்கியம் என்கிற தப்பான அபிப்பிராயத்தை எல்லா குழந்தைகளுக்கும் வித்திட்டால் இவற்றில் அக்கறையில்லாத குழந்தைகளின் வாழ்க்கையில் பெரும் புயலே ஏற்படும்.

விளையாட்டிலோ, சங்கீதத்திலோ அதிகம் திறமையுள்ள குழந்தைகள் பாடங்களில் சற்றுக் குறைவான மதிப்பெண்கள் வாங்கினாலும் மேற்படிப்பிற்கான கதவுகள் அவர்களுக்காக திறந்திருக்க வேண்டும் என்றுதான் இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் விரும்புவார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு மனிதநேயம், சமூக நோக்கம், நேர்மை, ஒழுக்கம் போன்ற நல்ல பண்புகளைக் கற்றுத் தரும் பொறுப்பு முக்கியமாக குடும்ப ஸ்தாபனங்களிலிருந்துதான் வர வேண்டும் என்றாலும் பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் இதில் பெரும் பங்கிருப்பதாகத்தான் நான் நினைக்கிறேன். பள்ளிகளில் 'மாரல் எஜுகேஷன்' என்கிற பெயரில் சில முயற்சிகள் நடக்கின்றன என்றாலும் படிக்க வேண்டுமே என்கிற

ஹைக்கூ

எழுவதற்காக
விழுந்தது
மண்ணில்
விதை!

- ப்ரணா

கட்டாயத்தினாலும் ஒருவித பீதியினாலும் இவை போதிக்கப்படுகின்றன. இயற்கையாகவே இந்தப் பண்புகளை வித்திடும் முறையில் பள்ளிகள் இயங்கினால் நம் வருங்கால பிரஜைகளின் எதிர்காலம் ஒளிமயமாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

என்னுடைய தனிப்பட்ட அபிப்பிராயம் ஒன்று இருக்கிறது. தமிழ், ஹிந்தி போன்ற பாஷைகளையும், வெளிநாட்டு பாஷைகளான ஃபிரெஞ்ச் போன்ற பாஷைகளையும் பள்ளிகள் கற்றுத் தருகின்றன. ஆனால் சமஸ்கிருத பாஷைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை.

சம்ஸ்கிருத பாஷை நம் கலாச்சாரத்தையும் பண்பாட்டையும், நெறி நல்லொழுக்கத்தையும் போதிக்கும் விலைமதிப்பிட முடியாத பாஷை. இதைக் கற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் நம் குழந்தைகளுக்கு நற்பண்புகளை நாம் கற்றுக் கொடுக்கலாம்."

திருமதி சித்ரா ரங்கன் :

(சமீபத்தில் சி.பி.எஸ்.சி. கல்வி முறையில் பத்தாம் வகுப்பு போர்ட் பரீட்சை எழுதியிருக்கும் ஹர்ஷாவின் தாய். துடிதுடிப்புடன் இவரை 'பிஸி'யாக வைத்திருக்கும் இரண்டாவது மகன் அங்கித்திற்காக இல்லத்தரசியாக இருப்பவர்)

"உயர் வகுப்புகளில் படிக்கும் மாணவ - மாணவிகளின் 'பியர் க்ரூப்' என்னும் குழு சரியானதாக அமைந்து விட்டாலே நிம்மதி. நண்பர்கள் ஒருத்தரை ஒருத்தர் ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டு படிப்பார்கள். அதே மாதிரி நற்பண்புகளைக் கொண்ட பியர் க்ரூப் அமைந்து விட்டால் குழந்தைகள் சரியான பாதையில் போவார்கள் என்று பெற்றோர்கள் தைரியமாக இருக்கலாம்.

நற்பண்புகளைப் போதிப்பது பெற்றோர்களின் பிரதான கடமையாகும். எது சரி எது தவறு என்பதன் விழிப்புணர்ச்சியை பெற்றோர்தான் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும். உதாரணத்திற்கு நான் என் மகனிடம் கூறுவது "கூட்டமாக உட்கார்ந்து மாணவர்கள் எந்தப் பெண்ணையாவது கேலி செய்தால், நீ ஓசைப்படாமல் அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து விடு என்பதுதான். 'நான் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. சும்மாதான் அவர்களுடன் உட்கார்ந்திருந்தேன்' என்று கூறினாலும் அது சரியில்லை. எப்போது நீ ஒரு குழுவினருடன் உட்கார்ந்து வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாயோ, உன்னையும் அறியாமல் நீ அந்த விஷயத்தை அங்கீகரிக்கிறாய் என்றுதான் அர்த்தம். உன்னுடைய அம்மாவும் ஒரு பெண் என்பதை என்றைக்குமே மறந்து விடாதே" என்று கூறுவேன்.

கல்வி நிலையங்கள் எத்தனை தூரத்திற்கு நற்பண்புகளை போதிக்க முடியும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. பிரச்சாரம் மாதிரி ஆகி விடுமோ என்னவோ?

நம் நாட்டில் மதிப்பெண்களை வைத்துத்தான் குழந்தைகள் எடை போடப்படுகிறார்கள்.

திருமதி ஷியாமளா ஹரிஹரகுமார் :

(இவர் ஏஜிஸ் ஆபீஸில் சீனியர் அக்கவுண்டண்டாக பணிபுரிபவர். இன்ஜினியரிங் படிக்கும் ஆர்த்தி மற்றும் ஒன்பதாம் வகுப்பில் படிக்கும் கல்பனாவின் தாய்)

"என்னுடைய குழந்தைகளுக்கு தங்களையும் தங்களது பொருட்களையும் எப்படிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற பயிற்சியை அவர்களது பள்ளிக் கூடம்தான் அளித்தது. என் குழந்தைகள் இருவரும் எப்போதும், எங்கு சென்றாலும் அவர்களது உள்ளாடைகளை அவர்களே துவைத்துக் கொள்வார்கள். அதே மாதிரி வேலைக்காரர்கள் இருந்தாலும் உங்களுடைய புத்தகப் பையை நீங்கள்தான் தூக்க வேண்டும் என்று பள்ளியில் அடிக்கடி சொல்லித் தருகிறார்கள். தங்களுடைய காரியங்களை யாரையும் சார்ந்திருக்காமல் தாங்களே செய்து கொள்வதற்கு குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வதோடு மற்றவர்களையும் எப்படி மதித்து நடத்த வேண்டும், மனிதாபிமானம் போன்ற பண்புகளும் ஏற்படுகின்றன.

சில பழக்கவழக்கங்களைப் பள்ளிக் காலத்தில் கற்றுக் கொடுத்தால்தான் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும். டேபிள் மேனர்ஸ், வாயை பெரியதாகத் திறந்து சாப்பிடாதே, காலை ஆட்டாதே என்று பல உருப்படியான பழக்க வழக்கங்களை ஹோலி ஏன்ஜல்ஸ் பள்ளி என் மகள்களுக்கு கற்றுத் தர உதவியாக இருந்திருக்கிறது.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.

City Office: No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன்: 371 4942.

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

இதையெல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே நாம் சொல்லிக் கொடுக்காவிட்டால் பிறகு கல்லூரியில் சேரும் பொழுது எதற்கெடுத்தாலும் விமர்சனம்தான்!

இன்றைய காலத்திற்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்று 'கம்யூனிகேஷன் ஸ்கில்' அதாவது தொடர்பு கொள்ளும் திறமை. இதைக் குழந்தைகள் பள்ளியில்தான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இந்தத் திறனை வளர்ப்பதற்கு பேச்சுப் போட்டி, பட்டிமன்றம் போன்ற விஷயங்களில் எல்லா குழந்தைகளும் ஈடுபடுவதற்கு வாய்ப்புகளை பள்ளிகள் ஏற்படுத்த வேண்டும். மேடையில் ஏறி பயமில்லாமல் பேசும் திறமையும், எவருடனும், எதைப் பற்றியும், எப்போது வேண்டுமானாலும் தயக்கமில்லாமல் பேசும் சாமர்த்தியமும் இந்தக் காலத்து குழந்தைகளுக்கு மிக அவசியம் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

குழந்தைகள் ட்யூஷன் கிளாஸ் அந்த கிளாஸ் இந்த கிளாஸ் என்று போகிறார்கள் அதனால் விளையாடுவதற்கு நேரமில்லை என்று கூறுபவர்களுக்கு என் பதில் சிறிய வயதில்தான் பல விஷயங்களில் குழந்தைகளால் ஈடுபட முடியும். அதனால் விளையாட்டிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள் என்பேன் நான். இந்தக் காலத்து குழந்தைகளுக்கு 'டைட் ஷெட்யூல்' இருந்தால் தவறில்லை. நன்றாக ஓடியாடி விளையாடி விட்டு வந்தால் இன்னும் அதிக கவனத்துடன் படிப்பார்கள். பள்ளிகள் விளையாட்டுகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்."

திருமதி சுபாஷினி நந்தகுமார் :

(ஆறாம் வகுப்பு படிக்கும் சுட்டிப் பெண் ரோஷினியின் தாய்)

"என்னுடைய குழந்தை பள்ளிக்கு ஆர்வத்துடனும், சந்தோஷமாகவும் செல்ல வேண்டும். எந்தவிதமான நிர்ப்பந்தத்தினாலும் அல்ல. குழந்தைகளுக்கு, பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டுமே என்கிற இறுக்கமும் டென்ஷனும் ஏற்படக் கூடாது.

ஆசிரியர்களுடன் தோழமையுடன் பழகும் அணுகுமுறைதான் சிறந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன். என் மகள் படிக்கும் 'த ஸ்கூல்' கே.எஃப்.ஐ. பள்ளியில் ஆசிரிய - ஆசிரியைகளும் மாணவ - மாணவிகளும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து மதிய சாப்பாட்டைச் சாப்பிடுகிறார்கள். எல்லோருடனும் இன்முகத்துடனும், மரியாதையுடனும் பழகும் பயிற்சி அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

இவர்களுடைய பள்ளியில் எந்தக் குழந்தையும் எப்போது வேண்டுமானாலும் பிரின்ஸிபாலின் அறைக்குச் செல்லலாம். பள்ளியில் நடக்கும் 'அசெம்ப்ளி'யில் தோழமையுணர்வுதான் அதிகம். யார் வேண்டுமானாலும் எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் எழுந்து பேசலாம். ஒரு நல்ல தொடர்பு முறைக்கான பயிற்சி இங்கே கிடைக்கிறது.

என்னதான் அந்நிய விஷயங்களையும் பள்ளிகள் கற்றுத் தர வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் விரும்பினாலும் போட்டி நிறைந்த இன்றைய உலகில் நம் குழந்தைகள் பின்தங்கி விடக் கூடாதே? அதனால் படிப்பிற்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் இருக்கக் கூடாது. அதே சமயம் போட்டி மனப்பான்மையையும் மனபாரத்தையும் அதிகரிக்கும் பரீட்சைகளாக இல்லாமல் பாடம் புரிந்திருக்கிறதா என்று தெரிந்து கொள்ள உதவும் பரீட்சை முறைதான் சிறந்தது.

சிறிய வகுப்புகளில் விளையாட்டு போன்ற எக்ஸ்ட்ரா கரிக்குலர் ஆக்ட்டிவிட்டிஸிற்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுத்து விட்டு உயர் வகுப்புகளில் படிப்பில் குழந்தைகளுடைய கவனத்தைத் திருப்பலாம். பள்ளியில் விளையாடுவதற்கு நிறைய சந்தர்ப்பமும் நேரமும் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். எத்தனைக்கு எத்தனை உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளில் குழந்தைகள் ஈடுபடுகிறார்களோ அத்தனை நல்லது. உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்."

பேட்டி : லதா அமர்நாத்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

பைனாப்பிள் தோல் நீக்கும் போது சற்று கனமாக எடுத்து விட்டார். சிறிது உப்புடன் (வீணாக்க மனது வராது) சிறிய மிக்ஸியில் மைய அரைத்து சல்லடையில் வடிகட்டி பருப்பு நீருடன் ரசம் செய்தேன். இதுவல்லவோ ரசம் என்று பாராட்டு வீட்டில்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



என்றும் இளமையுடன்

'கோமதி மாமி, என்ன நீங்க ரொம்ப ஜாலியா இருக்காப்போல இருக்கு'... ''ஏண்டி சாவித்திரி உனக்கென்ன. உடம்பு சரியில்லையா என்ன, ஒரு மாதிரி இருக்கியே.''

ஆமாம் மாமி கொஞ்சம் நாளா... உடம்பு பருத்துக்கொண்டே போகிறது. டாக்டரிடம் போனால் தினம் காலையில் வாக்கிங் போகச் சொல்கிறார். இந்த பட்டணத்தில் எங்கே வாக்கிங் போறா மாதிரி ரோடு இருக்கு மாமி. ஏண்டி உனக்கு விஷயமே தெரியாதா. ஸ்வேதா வாக்கர் என்று புது வாக்கிங் மெஷின் அறிமுக படுத்தியிருக்கிறார்களே, நீ பார்க்கலையா. அந்த மெஷினில் தினம் வீட்டிலேயே வாக் பண்ணலாமே. நான் தினமும் அந்த மெஷினில்தான் வாக் பண்கிறேன். எந்த பயமும் இல்லை. இந்த மெஷின் சாதாரண நடுத்தர வருவாய் உள்ள மக்கள் வாங்கும் விலையில் விற்கிறார்கள். நீயும் ஒன்று வாங்கினால் தினமும் வீட்டிலேயே உடற்பயிற்சி செய்து உடம்பை நன்றாக வைத்துக் கொள்ளலாமே.

மேலும் விபரங்களுக்கு ☎ 484 7701



SWETHA walker

HEALTH FITNESS MACHINE

Sunday holiday   Timing: 9 a.m - 7 p.m

ASIAN ENTERPRISES

Mfrs of: Health Fitness Machine & Office Filing Systems

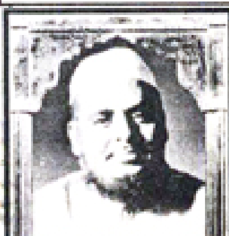
25, Perumal Koil South 1st Cross Lane, Vadapalani, Chennai - 26.

விற்பனை ஆர்வமுள்ளவர்கள் அணுகவும்

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு, நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை, சென்னை – 600 015. தொலைபேசி : 435 1190, 433 2047

செல்போன் : 984 10 22192

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.

என்னை உங்களுக்குத் தெரியாது. அழகழகாய் ஆடைகள் உடுத்தி, தன்னுடைய அழகிய கேசத்தை காற்றில் பறக்க விட்டவாறு, உடல் குலுங்க மாடிப்படிகளில் குதித்திறங்கியவாறே, அந்த ரம்மியமான மெட்டுக்கேற்றவாறு தலையசைத்து, 'என் கூந்தலின் ரகசியம் - இந்த ஷாம்பூதான்', என்று கண் சிமிட்டியபடியே தினம் தினம் டீவியில் இறங்க வைத்துக் கொண்டிருக்கிறாளே - அப்படி விளம்பரப் படுத்தப்படும் பிரபல ஷாம்பூ கம்பெனியில் நான்தான் பிராண்ட் மேனேஜர்.

பிராண்ட் மேனேஜர் என்றால் என்னவென்று கேட்கிறீர்களா? ஷாம்பூ எப்படி இருக்க வேண்டும், எந்த குணங்களும், வண்ணங்களும், மணமும் இருந்தால் பெண்களை வசியப்படுத்தலாம், எப்படி பாக்கிங் செய்தால் கவர்ச்சி அதிகமாகும், எந்த விளம்பர உத்தியினால், எந்த இளம்பெண்ணை மாடலாகப் போட்டால், விலை அதிகமாகக் கேட்கலாம் என்றெல்லாம் என்னுடைய கம்பெனி சார்பில் முடிவுகளை எடுத்து, அந்த ஷாம்பூ பிராண்டிற்கே ஒரு உடலையும் உயிரையும் கொடுத்து அதை மார்க்கெட்டில் உலாவ விடுவது நான்தான்.

இப்படியெல்லாம் நான் கடின உழைப்பு உழைப்பதால்தான், நீங்கள் அந்த ஷாம்பூவை வாங்கும் போதும், அதைப் பயன்படுத்தும் போதும், 'ஒரு தரமான ஷாம்பூவை நாம் பயன் படுத்துகிறோம்' என்ற எண்ணம் உங்களுக்கு மேலிடுகிறது.

ஆக மொத்தம், இந்த ஷாம்பூ பிராண்டைப் பற்றிய நுகர்வோரின்



இமேஜ்

ஜி.பி. சதுர்புஜன்

மதிப்பீடும், இமேஜூம், அதன் மூலமாக உண்டாகும் எங்கள் கம்பெனியின் இமேஜூம், என் கையில் உள்ளது.

ஆபீஸிற்குள் நுழைந்த முதல் அரைமணி நேரத்தில் பொதுவாக யாரும் என்னைத் தொந்தரவு செய்ய மாட்டார்கள். தொலைபேசியிலும் இன்ட்டர் காமிலும், மற்றும் என்னை நேரே சந்திக்கவரும் விளம்பர ஏஜென்ஸிக்காரர்கள், பத்திரிகைகளுக்கு விளம்பரம் பிடிப்பவர்கள் என்று வரிசையாக அதற்குப் பிறகு ஒருவர் பின் ஒருவராக முற்றுகையிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். இடையிடையே வரும் மணிக் கணக்கில் நடக்கும் இன்ட்டர் டிப்பார்ட்மெண்ட் மீட்டிங்கு

ஹலோ! உங்களால் முடியும்!
உடனே செயல்படுத்திட வாருங்கள்!!



டைனமிக் லாக்கிங் வசதியை பயன்படுத்திட ஆரம்பியுங்கள்

உங்கள் இல்லத்திலோ, அலுவலகத்திலோ தொலைபேசியை உங்கள் அனுமதியின்றி மற்றவர் உபயோகித்திட நேர்ந்தால் தொல்லை உங்களுக்கே!

பில் கட்டண உயர்வு மற்றும் உங்கள் தனிநபர் சுதந்திரத்தில் பாதிப்பு!

தொல்லைகளற்ற தொலைபேசி - அனுபவித்திட ஆரம்பியுங்கள் டைனமிக் லாக்கிங்!!

நிறுவன அலுவலகம் :
பாரத் சஞ்சார் நிகாம் லிமிடெட்
(ஒரு இந்திய அரசு நிறுவனம்)
ஸ்டேட்ஸ்மேன் ஹவுஸ்,
B-148, பாரகாம்பா ரோடு, புதுதில்லி-110 001.
வெப்சைட்:www.bsnl.co.in

சென்னை தொலைபேசி

மார்கெட்டிங் டிவிஷன்
78, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை-600 010.
வெப்சைட் : www.chennaitelephones.gov.in

BSNL

Dynamic Locking/Opening Procedure of NSD/ISD for different exchanges.

Type of Exch.	Levels	Activity	Please Dial as follows
OCB	220, 224, 229, 231, 232, 238, 242, 243, 244, 246, 247, 248, 249, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 261, 262, 275, 375, 378, 440, 442, 445, 446, 450, 464, 467, 471, 472, 473, 480, 481, 486, 495, 520, 524, 525, 526, 527, 534, 535, 551, 552, 558, 559, 592, 596, 597, 598, 616, 617, 622, 629, 632, 633, 634, 644, 645, 648, 650, 651, 653, 658, 659, 662, 663, 665, 686, 813, 814, 815, 817, 820, 821, 822, 823, 829, 831, 846, 847, 851, 852, 855, 856, 858, 859.	To Register Password To Bar NSD & ISD To Bar Trunk, NSD & ISD, '95' Calls (120+30 Sec.) To Bar ISD To Bar All **OG** calls except emergency service. To make all **OG** calls To Change Password	123 - ABCD ABCD **(AT)** 124 - ABCD 1 **(AT)** 124 - ABCD 2 **(AT)** 124 - ABCD 3 **(AT)** 124 - ABCD 4 **(AT)** 124 - ABCD 0 **(AT)** 123 - ABCD EFGH **(AT)**
MOBILE WLL	5010, 5011, 5012		
E10B	233, 234, 235, 236, 237, 240, 245, 441, 443, 477, 482, 483, 484, 487, 488, 490, 491, 492, 493, 494, 497, 522, 523, 532, 533, 536, 537, 538, 557, 626, 627, 628, 630, 631, 635, 638, 639, 641, 6418, 6419, 642, 824, 825, 853, 857.		
AXE	230, 435, 436, 461, 462, 466, 498, 499, 595, 615, 619, 620, 621, 623, 624, 625, 636, 637, 643, 646, 652, 654, 655, 656, 657, 811, 841, 842, 844, 854.		
EWSD	221, 223, 226, 227, 239, 241, 251, 263, 276, 277, 279, 370, 371, 372, 373, 374, 376, 377, 379, 431, 434, 447, 448, 449, 451, 474, 475, 476, 478, 479, 485, 489, 496.	To Register Password To Bar NSD & ISD To Bar Trunk, NSD & ISD, '95' Calls (120+30 Sec.) To Bar ISD To Bar All **OG** calls except emergency service To make all **OG** calls To Change Password	123 -1111 ABCD **(Ann)** 124 - ABCD 1 **(Ann)** 124 - ABCD 2 **(Ann)** 124 - ABCD 3 **(Ann)** 124 - ABCD 4 **(Ann)** 124 - ABCD 0 **(Ann)** 123 - ABCD EFGH **(Ann)**
5ESS	521, 528, 529, 539, 550, 553, 554, 555, 556, 572, 573, 594, 640, 647, 649, 660, 661, 667, 670, 671, 680, 828, 832, 833, 848.	To Register Password To Bar NSD & ISD To Bar Trunk, NSD & ISD, '95' Calls (120+30 Sec.) To Bar ISD To Bar All **OG** calls except emergency service. To make all **OG** calls To Change Password	123 - 0000 ABCD **(Ann)** 124 - ABCD 1 **(Ann)** 124 - ABCD 2 **(Ann)** 124 - ABCD 3 **(Ann)** 124 - ABCD 4 **(Ann)** 124 - ABCD 0 **(Ann)** 123- ABCD EFGH **(Ann)**
FIXED WLL	5015, 5016, 5017, 5018, 5019.		

* **ABCD** - Password **EFGH** - New Password **AT** - (Wait for) Acceptance Tone **Ann** - (Wait for) Announcement **OG** - Outgoing

Customers who are having only local call facility and want to bar '95' calls may write to the concerned Divisional Engineer (Internal) of the exchange

'We bring people closer'

கள் வேறு.

இவையெல்லாம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவே இன்று செய்து முடிக்க வேண்டிய முக்கியமான காரியங்கள் எவை எவை என்று யோசித்து வரிசைப்படுத்தி விடலாம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, விவஸ்தையில்லாமல், வந்ததும் வராததுமுமாய் இன்டர்காம் சிணுங்கியது.

எடுத்தால், ஜெனரல் மேனேஜர் சென்குப்தாதான். (என்னுடைய இம்மீடியட் பாஸ்)

"ஸ்ரீவத்ஸா... கேன் வீ ஜஸ்ட் மீட் ஃபார் எ மினிட்?" என்றார்.

குரலில் அவசரம் தெரிந்தது. அவர் கேள்வி கேட்பது போன்ற தொனியில் பேசினாலும், 'உடனே வா' என்பதைத்தான் தனக்கே உரிய நாசூக்குடனும் நாகரிகத்துடனும் தெரியப்படுத்துகிறார் என்பது எங்களுக்கு மட்டும் புரிந்த ஒன்று.

கையிலிருந்த ஆர்கனைசரை அப்படியே போட்டு விட்டு அவருடைய கேபினுக்குச் சென்றேன். விளம்பர ஏஜென்சியைச் சேர்ந்த பிரசன்னவதனனும் அங்கே இருந்தார். விளம்பர ஏஜென்சி என்றால் ஏதோ போஸ்டர் டிசைன், பிட் நோட்டிஸ் போடுபவர் இல்லை. எங்களைப் போன்ற பல பெரிய கம்பெனிகளுக்கு ஒரு முக்கியமான ஆலோசகர். அனுபவஸ்தர்.

சென்குப்தாவும் பிரசன்னவதனனும் முக்கியமான விஷயம் ஒன்றைத்தான் கலந்தாலோசித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அதன் முக்கியத்துவத்தை தொடக்கத்திலேயே வலியுறுத்துவது போல், "ஸ்ரீவத்ஸா.. வீ ஹேவ் காட் அன் இம்பார்ட்டன்ட் பிராப்ளம் ஆன் அவர் ஹேண்ட்ஸ்... நம்முடைய போட்டிக் கம்பெனி இன்டர்நேஷனல் சோப்ஸ் அண்ட் ஷாம்பூஸ், சாஷே பாக்கெட்டுகளில் ஷாம்பூவை மார்க்கெட்டில் அறிமுகப்படுத்திய போது, 'இது நம்மை என்ன செய்து விடப் போகிறது' என்று இருந்தோம். இப்போது பார், நம்முடைய ப்ளாக் கோல்ட் ஷாம்பூவுடைய மார்க்கெட் ஷேர் கடந்த ஆறு மாதங்களுக்குள் நான்கு பாயிண்ட் இறங்கி விட்டது. நாம் உடனே ஏதாவது செய்தாக வேண்டும்" என்று படபடத்து, 'என்ன' என்று என்னைப் பார்த்துக் கேள்விக்குறியானார்.

"எனக்கென்னவோ நம்முடைய பிராண்டின் இமேஜ் கன்ஸ்யூமர்ஸ் மத்தியில் குறைந்து வருகிறது என்று தோன்றுகிறது. போன முறை நாம் அந்தக் கல்லூரி பெண் மாடலை மாற்றியதிலிருந்துதான் இப்படி இருக்கிறது என்று நினைக்கிறேன். எதற்கும் ஒரு சின்ன சர்வே செய்து பார்த்து விடுவோம். இன்னும் மூன்றே வாரத்திற்குள் என்னுடைய அனுமானம் சரியா இல்லையா என்பதை மார்க்கெட் ரிசர்ச் மூலமாக தீர்மானித்து விடலாம்" என்று என்னுடைய கருத்தை வெளியிட்டேன்.

"கரெக்ட். அப்படிச் செய்வதுதான் சரி. அப்படி சர்வே ரிப்போர்ட்டில் பிராண்ட் இமேஜ் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று ஊர்ஜிதப்படுத்தப்பட்டு காரணமும் தெரிந்து விட்டால், உடனே நாம் நம் விளம்பர உத்தியை அதற்கேற்றவாறு மாற்றி, இந்த மார்க்கெட் ஷேர் சரிவை தடுத்து நிறுத்தி விடலாம்" என்று பிரசன்னவதனன் ஆமோதித்தார்.

"ஆல் ரைட். ஒய் டோன்ட் யூ கான்டேக்ட் மிஸ்டர் மஹாதேவன்? மார்க்கெட் இன்டெலிஜென்ஸ் என்று ஒரு மார்க்கெட் ரிசர்ச் ஏஜென்சி நடத்துகிறாரே, அவரைத்தான் குறிப்பிட்டேன்" என்றார்.

'இன்று மற்ற வேலைகளையெல்லாம் ஒதுக்கிவிட்டு இந்த சந்தை ஆய்வை ஆரம்பித்து வைத்தாக வேண்டும்' என்று நினைத்துக் கொண்டே என்னுடைய கேபினுக்குத் திரும்பினேன்.

எவ்வளவோ பிரபல மார்க்கெட் ரிசர்ச் ஏஜென்சிகள் சென்னையில் இருக்க இந்த சென்குப்தா போயும் போயும் மார்க்கெட் இன்டெலிஜென்ஸ் மஹாதேவனை தொடர்பு கொள்ளச் சொல்கிறாரே; அவருக்கு அனுபவம் நிறைய உண்டுதான் - ஆனால், அவர் நடத்து

விரதம் பற்றி ஷீர்டி பாபா

'சீர்டி சாயி சத்சரித்ரம்' என்ற புத்தகத்தில் 32ம் அத்தியாயத்தில் "உண்ணாவிரதமும், திருமதி கோகலேயும்" என்ற தலைப்பில் ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறுகிறார் :

"பாபா ஒருபோதும் பட்டினி இருந்ததில்லை. மற்றவர்களையும் பட்டினி இருக்க அனுமதிக்கவில்லை. விரதம் இருப்பவன் மனது அமைதியாய் இருப்பதே இல்லை. பின்னர் அவன் எங்ஙனம் பரமார்த்திகத்தை அடைய முடியும்? வெறும் வயிற்றுடன் கடவுள் அறியப்பட மாட்டார்.





முதலில் ஆன்மா சாந்தப்பட வேண்டும். வயிற்றில் உணவின் ஈரம் இல்லையாயின் அவர்தம் புகழை எந்நாவுடன் இசைக்க முடியும்? சுருக்கமாக, நமது எல்லா உறுப்புகளும் அவைகட்குரிய போஷிப்பைப் பெற்று நன்றாக இருக்கும் போது கடவுளை அடைவதற்குரிய பக்தி மற்றும் பல சாதனைகளையும் நாம் பெற முடியும். எனவே பசியோடிருத்தலோ மிகவும் உண்பதோ ஆகாது. உடலுக்கும், மனதுக்கும் மிதமான போக்கே உண்மையில் நல்லது'' என்று கூறுகிறார்.

தகவல் : லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

வது ஒரு சிறிய ஏஜென்சிதான் என்றெல்லாம் நினைத்தாலும், கூடவே, 'சரி, சென்குப்தா விஷயம் தெரியாமல் எதையும் சொல்லக்கூடிய ஆசாமி இல்லை' என்ற எண்ணம் கூடவே, டெலிபோனில் எண்களை விரைந்து அமுக்கினேன்.

மகாதேவன் மறுமுனையில் விஷயத்தை மேலோட்டமாக கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, 'எதற்கும் நாம் நேரில் சந்தித்து விவரமாகப் பேசிக் கொள்ளலாம்' என்று சொன்னார். "ஷால் வீ மீட் அட் யுவர் ஆஃபீஸ்?" என்று என்னைக் கேட்டபோது, எதற்கும் அவருடைய ஆபீஸை பார்த்தது போலிருக்கட்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டு, 'நானே உங்கள் இடத்திற்கு புறப்பட்டு உடனே வருகிறேன்' என்று கூறிவிட்டு, முகவரி, போகும் வழி, அடையாளக் குறிகள் ஆகியவற்றை விசாரித்துக் கொண்டேன்.

சூளைமேட்டில் மார்க்கெட் இன்டெலிஜென்ஸ் ஆபீஸ் என்றதும் சப்பென்று போய் விட்டது. கம்பெனி காரில் போகும் போது குறுகிய சந்துகள் வழியாகவும், அனாதை போல் திரிந்த எருமை மாடுகள், கோழிகள், இன்ன பிற பிராணிகளைக் கடந்தும் சென்ற போது, போயும் போயும் ஆபீசை நடத்த இந்த மாதிரி இடம்தானா கிடைத்தது என்று மனதிற்குள்ளேயே திட்டிக் கொண்டே சென்றேன். 'சார், நான்காவது தெருவில் பன்னிரண்டாம் நம்பர் வீடு இதுதான் சார்' என்று டிரைவர் ஓரங் கட்டிய போது டிரைவருடைய மதிப்பீடும் அவன் தொனியில் தொக்கி நின்றது.

ஆபீஸ் என்று சொன்னதும் என்னவோ என்று நினைத்த எனக்கு, வாசல் வரை வந்த பிறகுதான் அது அவர் வீடுதான் - வீட்டிலிருந்தே ஆபீஸ் அலுவல்களைக் கவனிக்கிறார் என்பது புரிந்தது. உள்ளே நுழைந்தால் ஹாலிலேயே டேபிள், சேர் போட்டு இருந்தது. அந்தக் காலத்து டேபிள், புத்தக அலமாரி, கீறல் விழுந்த சேர்கள்.

புத்தகங்கள், ரிப்போர்ட்டுகள், இதர பேப்பர் கட்டுகள் பின்னாலிருந்து மகாதேவன் தலை வெளிப்பட்டது.

''ஹலோ மிஸ்டர் வாசு... வெல்கம், வெல்கம்'' என்று வாய், முகம் மலர்ந்து கை குலுக்கிய மகாதேவன், 'ப்ளீஸ் சிட் டௌன்' என்று உடைந்த நாற்காலி ஒன்றைக் காட்டினார்.

அட்ஜஸ்ட் செய்து வெகு ஜாக்கிரதையாக உட்கார்ந்து கொண்டேன்.

எங்களுடைய ப்ளாக் கோல்ட் பிராண்டின் இமேஜில் தொய்வு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை எப்படி ஆய்வு செய்யலாம் என்பதை மகாதேவன் தெளிவாக விளக்கினார். மற்ற விவரங்களையும் பேசிவிட்டு ஆபீசிற்கு திரும்பினேன்.

திரும்பியவுடன் நேரே சென்குப்தா அறைக்குச் சென்று நடந்ததைச் சொன்னேன். நாங்கள் கலந்தாலோசித்த விவரங்களை விலாவரியாகச் சொல்லிவிட்டு, கடைசியில் பொறுக்க முடியாமல், "அதெல்லாம் சரி... எத்தனையோ பெரிய மார்க்கெட் ரிசர்ச் ஏஜென்சிகள் சென்னையில் இருக்கும் போது, ஏன் சார் இந்த மகாதேவனை தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்? அவருக்கு சரியான ஆபீஸ் கூட இல்லை... வீட்டிலிருந்தே வேலையைக் கவனிக்கிறார்... அங்கே கூடப் பாருங்கள் ஒட்டை நாற்காலிகள்தான் போட்டிருக்கிறார்..'' என்று கேள்வி மேல் கேள்வி அடுக்கினேன்.

''ஓ... அதுவா'' என்று சாதாரணமாகக் கேட்டு விட்டு, சென்குப்தா சொன்ன பதில் என்னைச் சிந்திக்க வைத்தது.

''ஷாம்பூ வாங்குபவர்கள், ஷாம்பூவினுடைய தரம் எப்படி இருந்தாலும், இமேஜ் எப்படி இருக்கிறது. அதை எந்த நடிகை பயன்படுத்துகிறாள், அது எப்படி கவர்ச்சியான பாட்டிலில் இருக்கிறது என்பதிலெல்லாம் மயங்கி வாங்குகிறார்கள். அதைப் போல நாம் இருக்கலாமா? சிறிய ஏஜென்சியாய் இருந்தாலும், மகாதேவன் மகா கெட்டிக்காரர். நமக்கு மார்க்கெட் ரிசர்ச் விஷயத்தில் இமேஜ் முக்கியமில்லை.. தரம்தான் முக்கியம். அது மகாதேவனிடம் இருக்கிறது. இதுதான் என்னுடைய தேர்வின் ரகசியம்'' என்று அர்த்தமுள்ள புன்னகையோடு முடித்தார்.



பானுரவி

ஜெயந்தை அவசர அவசரமாகக் குளிப்பட்டினாள் ரேணு. மணி எட்டு ஆகப் பத்து நிமிடங்களே இருந்தன. மூன்றரை வயது கூட ஆகாத ஜெயந்தைக் குவைத்திலுள்ள இந்தியன் ஸ்கூலில் சேர்க்கும் முன் ப்ரீ-நர்ஸரி பள்ளியில் சேர்த்து நாலு குழந்தைகளுடன் பழக விடப் ப்ளான் பண்ணியிருந்தார்கள் பாஸ்கரும் ரேணுவும். நல்லவேளையாக வீட்டிலிருந்து நடக்கும் தூரத்திலேயே இருந்தது மிஸஸ் சௌத்ரியின் நர்ஸரி ஸ்கூல். ரொம்ப ஃப்ரெண்ட்லியாகப் பேசி முதல் நாளே ஜெயந்துக்குப் பிடிக்கும் விதத்தில் நடந்து கொண்டு விட்டதால் ஏதும் பிரச்னை எழவில்லை. ஆனால் எட்டு மணிக்கு 'டாண்' என்று ஆஜர்ப்படுத்த வேண்டும். நேரம் தவறாமையைச் சிறுவயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்குக் கொண்டு வருவதற்கு ரொம்பவும் மெனக்கெடுவான்...

ஒரு மாக்ஸியை அணிந்துகொண்டு லேசாகத் தலையை பிரஷ் பண்ணிக்கொண்டு 'ஜெயந்த், கெட் ரெடி கண்ணா' என்று கிளம்பிய போதுதான் குமட்டிக்கொண்டு வந்தது. அடக்க முடியாமல் பாத்ரூமுக்குப் போனவளுக்குத் தலையைச் சுற்றியது. மனசு அதற்குள் நாள்கணக்குப் போட்டது.

இன்று எத்தனையாவது நாள்...? ஓ! முப்பத்தொரு நாட்களாகிவிட்டனவா? இப்படி ஒரு தடவையும் தப்பியது இல்லையே.... கரெக்டாக இருபத்தேழு நாட்களில் உக்கார்ந்துடுவோமே!

ஒருவேளை...அப்படி ஏதாவது... ஒருபுறம் மகிழ்ச்சியும் மறுபுறம் சங்கடமும் எட்டிப் பார்த்தன.

இன்று மிஸஸ் சௌத்ரியிடம் 'ஸாரி' சொல்லிக்க வேண்டியதுதான் என்று நினைத்தவளுக்கு தாகம் எடுக்கவே ஒரு கிளாஸ் ஆரஞ்சு ஜூஸ் பருகினாள். ஜெயந்துக்கு டாம் & ஜெர்ரி கார்ட்டூன் போட்டவள் பாஸ்கருக்கு டெலிபோன் செய்தாள். விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டவன் "இதோ பாரு ரேணு! எதையாவது கோட்டை கட்டிண்டு இருக்காதே. ஈவினிங் ரெடியா இரு. மவ்சாத் ஹாஸ்பிடலுக்குப் போய் டாக்டர் இந்துமதியைக் கன்ஸல்ட் பண்ணலாம்.. இப்போ தொந்தரவு பண்ணாதே. ரே ஃபாக்ஸ்லியோட முக்கியமான மீட்டிங்ல இருக்கேன்..." டக். போனை வைத்தாயிற்று.

ரேணு குவைத்துக்கு வந்து கிட்டத்தட்ட



மூன்று வருடங்களாகி விட்டன. நாலுமாசக் குழந்தை ஜெயந்த்தோடு குவைத் வந்தபோது ஒரே பிரமிப்பாக இருந்தது. பளிச்சென்ற தெருக்களும், சர்வ சாதாரணமாக ஓடிய பென்ஸ், இம்ப்பாலாக்களும், மலைப்பை ஏற்படுத்தின. நெகுநெகுவென்று வளர்ந்த அரேபியர்களின் கம்பீரமும், அரபுப் பெண்களின் மூடி வைத்த சௌந்தர்யமும் மனத்தைக் கொள்ளை கொண்டன. கூப்பிடு தூரத்தில் இந்தியன் மளிகைக் கடையும், காஸாப்ளாங்காம் என்ற வீடியோ ரெண்டல் கடையும் இருந்ததால் இந்தியாவை அவ்வளவாக மிஸ் பண்ணவில்லை. நாளாவட்டத்தில் 'கப்பூஸ்' என்ற அரேபிய கோதுமை ரொட்டியுடன் ஏதேனும் சப்ஜி செய்து சாப்பிடுவதும் பழக்கமாகி விட்டது. 'பிலாஃபில்' என்ற அரேபிய வகை ஸாண்ட்விச்சுக்கு பாஸ்கர் கூட ஏறத்தாழ அடிமை ஆகி இருந்தான் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

கார்ப்பெட்டுடன் கூடிய வீடு, இத்தாலியன் ஃபர்னிச்சர், ப்ராண்டட் எலக்ட்ரானிக் சாதனங்கள், மைக்ரோவேவ் அவன், கிச்சன் காபினட்... உடுத்துவதற்கு ஜப்பானின் வழுவழா ஷிஃபானும் ஜார்ஜெட்டும்... பூலோக சுவர்க்கத்தில் இருப்பதுபோல் மனங்குளிர்ந்தாள் ரேணு. கம்பெனியில் பாஸ்கருக்கு லெக்ஸஸ் கார் தந்திருந்தார்கள். இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருதடவை பயண விடுப்பும் தொகையும் வேறு தந்துவிடுவதால், கேட்ட விதத்தில் உறவினர்களுக்குப் பரிசுப் பொருட்களோ, தங்க நகையோ வாங்கிச் சென்று மகிழ்விக்க முடிந்தது.

பாஸ்கருக்குப் பிடித்த விதத்தில் ஸ்வீட்டும், கறிகாயும் விதவிதமாய்ச் செய்துபோட்டாள் ரேணு. மனசுக்குப் பிடித்த வாழ்வு அமைந்த



திடீரென்று வீட்டிற்கு விருந்தினர் வந்து விட, பாயசம் வைக்க சேமியா போதவில்லை. உடனே நூடுல்ஸை, சேமியாவுடன் சேர்த்துப் பால் பாயசம் வைக்க, வித்தியாசமான சுவையுடன் அருமையாக இருந்தது.

– சங்கீதா சுந்தர்.

தற்கு கடவுளுக்கு தினமும் நன்றி சொல்லுவாள். திருமணத்துக்கு முன் சென்னை கூடப் போயிராத தனக்குக் கடல் கடந்து வாழ்க்கை நடத்தும் யோகத்தை எண்ணி நெகிழ்ந்து போவாள்... தலைவாரிப் பின்னிவிட்டுக் கொண்டே அம்மா....

"என் குழந்தைகள் சிரமப்படாமல் வாழணும்... கஷ்டமெல்லாம் என்னோடயே போய்டணும்... மாணிக்க விநாயகா... கிருபை செய்..."

என்று சொன்னது வீண் போகவில்லை... வாட் எ க்ரேட் அம்மா! என் கண்ணுலே ஒரு தூசி விழாமல் ஏழ்மையிலும் என்னை ராணி மாதிரி வளர்த்தாளே... படக்கென்று ஒரே நாளில் நெஞ்சைப் பிடித்துக்கொண்டு ஹார்ட் அட்டாக் வந்து அம்மா கண்ணை மூடியபோது உலகமே இருண்டாற் போலிருந்தது ரேணுவிற்கு.

தாயுமானவர் போல் அப்பா தானை ஆசையோடும் அன்போடும் வளர்த்ததும், உடன்பிறந்தோர்கள் ஆதரவும் பாசமும் காட்டி ஆளாக்கியதும் அம்மா இல்லாத குறையைப் போக்கடித்தன. கண்ணுக்கு நிறைவான பாஸ்கர் வந்து எந்தவித டிமாண்டும் பண்ணாமல் திருமணம் செய்து கொள்ளச் சம்மதித்த போது வானமே வசப்பட்டது போல் உணர்ந்தாள் ரேணு.

தினமும் பார்க், சினிமா, ஹோட்டல் என்று உல்லாசமாக இருந்தாலும்கூட, குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதில் பாஸ்கர் அத்தனை ஆர்வம் காட்டவில்லை. முதன்முதலில் இப்படி நாள் தள்ளிப் போனபோதுகூட, "அதுக்குள் நமக்கு இது அவசரமா கண்ணம்மா?

லைஃப்பை எஞ்சாய் பண்ண முடியாதுமா... வா... டாக்டரைப் போய்ப் பார்க்கலாம்" என்று கருக்கலைப்பு பற்றி ஆலோசித்தான்.

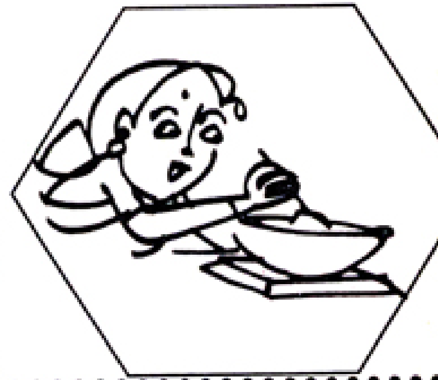
மேலும் கீழும் பார்த்த டாக்டர், "மிஸ்டர் பாஸ்கர்! முதல் தடவை... முதல் குழந்தை... யூ ஹாவ் டு பி எ ப்ரௌட் ஃபாதர்... ஏன் கலைக்கணும்? யோசித்து ரெண்டு நாட்கள் கழித்து வாருங்கள்" என்றார்.

மெதுவே மாமியாரிடம் 'இது மாதிரி' என்ற போது அவரும் ஆதங்கப்பட்டார். "என்னடா பாஸ்கர்! முதன்முதலா உண்டாயிருக்கா... கொஞ்சமாவது பொறுப்போட நடந்துக்கோ. நல்ல டானிக், வைட்டமின், பழம் என்று வாங்கிக் கொடுக்கிற வழியைப் பாரு."

என்று சொல்லவே, பாஸ்கருக்குச் சம்மதிப்பது தவிர வேறு வழி இல்லாது போய்ற்று. இருந்தாலும் சமயம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் "இதோ பார். என் அம்மா அஞ்சுப் பெண்களைப் பெற்று ஏகக் கஷ்டப்பட்டு விட்டார்.

என் கணவர் கோவைப் 'பழம்' வாங்கி வந்து விட்டார். (கேட்டதற்கு நானென்ன, புகுந்து பார்த்தேனா என்று கடுப்படித்தார்) வேறு வழியின்றி கோவைப் பழத்தை நறுக்கி வதக்கி திட்டமான உப்பு, புளியுடன் அரைத்து எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து தொக்கு செய்தேன். பிரமாதமாய் இருந்தது 'கோவை' தொக்கு (ஊர் அல்ல காய்தான்).

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



பெண் என்றாலே லயபிலிட்டிதான். எனவே பெண்ணைப் பெற்றுக்காமல் சமர்த்தாகப் பிள்ளையும் கையுமாய் வரப்பாரு... இந்த ஒன்றோடு நிறுத்திக் கொள்வோம்" என்றபோது பாஸ்கரின் இன்னொரு முகமும் தெரிந்தது.

பிரசவம் ஆகும் வரையில் வேண்டாத தெய்வமில்லை. மலைக்கோட்டைப் பிள்ளையாரை கிரிவலம் வந்து பிரார்த்தனை செய்து கொண்டாள். "பிள்ளையாரே! என் வயிற்றில் நீ வந்து உட்கார்ந்து கொள். நான் பிள்ளையும் கையுமாப் போகணும்! சமயபுரத் தாயே! சமயத்தில் காப்பாத்து! உன்னோட கோவிலுக்கு நடந்தே வரேன்" என்று சதா வேண்டிக் கொண்டது வீண் போகவில்லை. அவளை வாழ வைத்த தெய்வமாகத்தான் ஜெயந்த் பிறந்தான். அம்மா படும் கஷ்டம் போதும் என்று... அவன் பிறந்த கையோடு அயல் நாட்டு வாசம்தான்!

முதல் தடவைக்கே அத்தனை ஆர்வம் காட்டாதவனா இப்போது ஆர்வம் காட்டுவான்? கதைகளிலும், சினிமாவிலும்தான் கணவர்கள் இது விஷயத்தில் பெருமைப்பட்டுக் கொள்வதும், மனைவியைச் சுற்றிச் சுற்றி வருவதும் நடக்கும்போலும்.

"அம்மா, கார்ட்டூன் ஓவராயிடுத்தும்மா..." ஜெயந்தின் மழலைக் குரல் நனவுலகிற்குக் கொண்டு வந்தது. ஓ! மணி பனிரெண்டு ஆகப் போறதே! ஜெயந்துக்கு ரசம் சாதமாக ஊட்டிப் படுக்கச் செய்தாள். வாய்க்கு ஏதும் வேண்டி இருக்கவில்லை. தண்ணீர் குடித்தால்கூட வாந்தி வரும் போலிருந்தது. சொல்லத் தெரியாத வேதனையும், மன அழுத்தமும் சேர்ந்து கொள்ளவே, 'அராப் டைம்ஸ்' எடுத்துக் கொண்டு போனவன் பத்தே நிமிடத்தில் கண்ணயர்ந்தாள்.

மாலை ஐந்தை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. பாஸ்கர் வரும் நேரம், ஸ்விஸ்காட்டன் புடவையை உடுத்திக் கொண்டு ரெடியானவள் டாக்டரிடம் சென்றுவர எத்தனை நேரமாகுமோ என்று ஜெயந்துக்கு டானிஷ் டைரி மில்க் எடுத்துக்கொண்டாள். அவளது இஷ்ட தெய்வமான அகிலாண்டேஸ்வரியிடம் சென்று ஒரு நிமிஷம் தியானித்தாள்.

"ஏய் ரேணு, கெட் ரெடி ஃபோனிலேயே அப்பாயின்மெண்ட் வாங்கியாச்சு. சீக்கிரம் கிளம்பு"

என்றபடி வந்த பாஸ்கர் ஜெயந்தைத் தூக்கிக் கொண்டு படபடவென்று இறங்கினான். போகும்போது ரேணு எதுவும் பேசவில்லை. பாஸ்கரின் மூட் சரியில்லை என்பது அவன் காரை ஓட்டியதிலிருந்து தெரிந்தது. எதற்கும் டாக்டரிடம் காண்பித்த பிறகு பார்த்துக்கலாம் என்று ரேணுவும் மௌனித்தாள்.

"கங்கிராட்ஸ் மிஸ்டர் பாஸ்கர்! இட்ஸ் பாஸிட்டிவ் அண்ட் கன்ஃபார்ம்டு" என்றபோது பாஸ்கரின் முகம் சுரத்தில்லாமல் இருந்தது. ஒருவாறு சமாளித்தவன், "வெல் டாக்டர்... அடுத்த செக்- அப் எப்போது" என்று கேட்டுக்கொண்டான்.

மருந்து மாத்திரைகளை வாங்கி வந்த ரேணுவிடம்... 'இதோ பாரு ரேணு! இதெல்லாத்தையும் தலையைச் சுத்தித் தூக்கி எறி. ஏதேனும் ஸ்வீட் சாப்பிட்டோ, பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டோ, இல்லாட்டா எள்ளுருண்டை சாப்பிட்டோ இதைக் கலைக்கிற வழியைப் பாரு. அராப் கண்ட்ரிங்கறதாலே இங்கேல்லாம் டாக்டர்கள் ஏதும் பண்ண முடியாது... அப்படியே பண்ணினாலும் முச்சந்திலே கையையும் காலையும் வெட்டிடுவாங்க... ஸோ...பீ எ குட்கேர்ல்"

என்றபோது அவன் கண்களுக்கு பாஸ்கர் ஒரு கொலைகாரனாகத்தான் தெரிந்தான். பேசிய கையோடு ஒரு பெரிய பப்பாளிப் பழத்தையும் வாங்கி வந்தான். வருவது வரட்டும் என்று ரேணுவும் முழுங்கி வைத்தாள். ஒரு வாரமாயிற்று. குமட்டலும் வாந்தியும் நின்றபாடில்லை. பாஸ்கரின் பிபி எகிறியது. "ஏய் ரேணு! வாட்ஸ் திஸ்? நீ என்ன டாக்டர் தந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிடறியா என்ன? ஒரு

ரிஸல்டும் தெரியலை... ரொம்பக் கூலா இருக்கே! சனியனே...'' என்றபோது அழக்கூடத் தோன்றவில்லை ரேணுவுக்கு.

இரு மாதங்களுக்கு முன்புதான் நாற்பது நாட்கள் லீவில் மாமியாரையும், நாத்தனார் குடும்பத்தையும் அழைத்துக்கொண்டு காசி, டெல்லி, ஹரித்வார், திருப்பதி என்று ஒரு புனிதப் பயணமே சென்று வந்திருந்தார்கள். இதற்காக ஒரு நடை இந்தியா சென்று வரவும் தோதுப்படாது. எங்கும் கிளம்புவதானால், இன்னும் இரண்டு வருடங்களுக்குச் செலவு களைத் தாக்குப்பிடித்தால்தான் முடியும். மேலும் ஜெயந்தின் பள்ளி அட்மிஷன் டயம் வேறு! பாஸ்கரும் மேற்படியாக யோசித்துக் கொண்டுதான் இருந்தான்.

ஸ்டுப்பிட்! கொஞ்சமும் கேர்ஃபுல்லாக இருக்காமல் இப்படிப் பண்ணிக் கொண் டிருக்கா பாரு!

ஒவ்வொரு பொம்மனாட்டிகள் எவ்வளவு சமர்த்தாயும், சாமர்த்தியமாயும் இருக்கிறார்கள்! இந்த ரேணு எல்லாத்திலயும் பூஜ்யம்தான்..' எரிச்சல் மண்டிக் கொண்டு வந்தது பாஸ் கருக்கு. தினமும் எள்ளும் கொள்ளுமாய் வெடித்தான்.

மீண்டும் மெடிக்கல் செக்கப்புக்குப் போன போது குழந்தையின் ஹார்ட்பீட்டும், வளர்ச்சி யும் சீராக இருப்பதாக டாக்டர் சொன்ன போது அவனது எரிச்சல் இன்னமும் அதிக மானது. அன்றிலிருந்து குழந்தை ஜெயந்தின் மீதும் எரிந்து எரிந்து விழுந்தான்.

"இதோ பார்! மூணு மாசம்தான் ஆறது... டயம் இருக்கு... எதுவும் நடக்கலாம்... ஏதாவது ஹெவியாத் தூக்கி... என்னமாவது பண்ணு. கலைகிறதானு பார்ப்போம்...!'' மிரட்டினான்.

ரேணுவின் மனம் அமைதி இழந்தாலும், ஜெயந்தின் மழலைப் பேச்சும், விளையாட்டும் மனசை இலேசாக்கியது. பள்ளிக்கு அவனைக் கொண்டு விட்டு வரும்போது கிடைத்த சிலரது தோழமையும் சற்று ஆறுதலைத் தந்தது. அவர் களது ஃப்ளாட்டின் கீழ்த்தளத்தில் இருந்த எகிப் தியப் பெண்மணி, தனது பெண் குழந்தை ஸைமாவை ஜெயந்தோடு விளையாடச் சொல்லுவாள். அவ்வப்போது புதிய பழங் களைப் போட்டு நல்ல பழச்சாறு செய்து கொடுத்துப் பருகச் செய்வாள்... பக்கத்துக் கடையிலிருந்து ஏதேனும் சாமான்கள் வாங்கி வந்து கொடுத்து உதவுவாள். யாராய் இருந்தா லென்ன! ஒரு பெண்ணின் கஷ்டத்தை மற் றொரு பெண் புரிந்துகொண்டு சமயத்தில் உதவ முன்வரும்போது, மனிதாபிமானம் ஒரேயடி யாக அழிந்துவிடவில்லை என்றே தோன்றியது.

அன்று செக்கப் தினம். ரேணுவைப் பரி சோதித்த டாக்டர் "ரேணு! இட்ஸ் எ கேர்ல்! அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனையில் க்ளியராத் தெரியறது. டெலிவரி இங்கேதானே வச் சிப்பே?'' என்றாள். "இந்தியா போகலை டாக்டர்! இங்கேதான்!'' என்றாள். டாக்டர் 'பெண்' என்றதும் ஏற்பட்ட சந்தோஷம், பாஸ் கரின் கடுகடுப்பில் மறைந்து போனது.

"எனக்கு எப்போவோ தெரியும். அம்மா இருக்காமல் ஜெயந்துக்குப் பெண் வேஷம் போட்டதும்... புடவை கட்டி ஃபோட்டோஸ் எடுத்ததும்... ஹூம். பெண்ணாய்ப் பிறந்து பெண்களாய்ப் பெற்று எங்கம்மா பட்ட கஷ்டம் போறாதா? எதற்காகப் பெண், பெண் என்று பறந்தாயோ?'' என்று பொரிந்து தள்ளினான்.

ரேணுவுக்குச் சிரிப்பாக வந்தது. இப்பவும் கூடத் தன் அம்மா கஷ்டத்தைத்தான் சொல் கிறானே தவிர, இவனது பேச்சாலும், செய் கையாலும் அவஸ்தைப்படும் தன்னுடைய கஷ்டம் தெரிகிறதா... கொஞ்சமாவது அனுசர ணையாக நடந்து கொள்கிறானா பார்... கண்களில் குளம் கட்டியது ரேணுவுக்கு.

"ஏய் ரேணு! என்னோட சிகப்பு டை எங்கே போச்சு?'' ... பாஸ்கரின் காட்டுக் கத்த லில் ரேணுவின் எண்ண ஓட்டம் அறுந்தது.

"இதோ வந்துட்டேன்... டை ஹாங்கரில் இருந்ததே!'' ஓடிப் போய்ப் பார்த்தபோது அது அங்குதானிருந்தது. இருந்தாலும் இப்படித் தன்னை அலைக்கழிக்கக் கூடாது என்று பொருமியபடி எடுத்துத் தந்தாள். 'பை' கூடச் சொல்லாமல் விர்ரென்று பறந்தான் பாஸ்கர்.

டெலிவரிக்கு இன்னும் இரண்டு வாரங்கள் தானிருந்தன. எனி டைம் வலி எடுக்கும் என்ப தால் ஒரு வாரம் முன்கூட்டியே அட்மிட் ஆயி டணும் என்று பாஸ்கர் சொல்லி விட்டான். மனசுக்கு ரொம்பவே ஆயாசமாக இருந்தது. பெண் என்று தெரிந்துவிட்டது... என்ன பேர் வைக்கலாம்? ரேணுவிற்குத் தன் அம்மா பேரை



கெட்டித் தயிர் இட்லி உப்புமாவிற்கு மட்டும்தானா தொட்டுக் கொள்ள? தோசைக் கும் நன்றாக இருக்கும். தொண்டை கரகரப்பு (எண்ணெயினால் வரும்) நீர் தாகம் இரண்டும் ஏற்படாது. நெஞ்சு கரிப்பும் இராது.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

மங்கள் & மங்கள் மாபெரும் பாத்திரக்கடலின்

வாடிக்கையாளர்கள் வருடம்

எங்கள் இமாலய வளர்ச்சிக்கு துணையாக இருக்கும்
பல்லாயிரக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்களின் அன்பு
வேண்டுகோளுக்கிணங்க எங்கள் ஆண்டுவிழா

தள்ளுபடி விற்பனை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது

20% தள்ளுபடி

எவர்சில்வர்
பித்தளை
அலுமினிய பாத்திரங்கள்
பிளாஸ்டிக் பொருட்கள்

- கட்டில்
- பீரோ
- கிரைண்டர்
- எலக்ட்ரிக்பொருட்கள்
- குக்கர்
- மிக்ஸி
- கேஸ் அடுப்புகள்
- அலங்காரப்பொருட்கள்
- பரிசுப்பொருட்கள்

மற்றும் அனைத்து வீட்டு உபயோகப்பொருட்களின் விலைகளில்

அதிரடி தள்ளுபடி விற்பனை !!

தரம் நாடுவோர் தவறாமல் நாடுவது

மங்கள் & மங்கள்

மாபெரும் பாத்திரக்கடல்

என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி-2. போன்: 702755,707975.

திருச்சியிலும் வேறுபகுதிகளிலும் எங்களுக்கு கிளை நிறுவனங்கள் கிடையாது.

Sukkrish

வைக்கணும் என்றிருந்தது. அருமை பெருமையாகத் தன்னை வளர்த்த தாய்க்கு, எத்தனை மரியாதை செலுத்தினாலும், எப்படி அன்பு காட்டினாலும்... பெயர் வைத்துக் கூப்பிடுவதில் அலாதி உயர்வு இருப்பதாகப் பட்டது. 'அம்ருத வல்லி' என்ற பெயரை வைத்துக் கூப்பிடும் பெயராக 'அம்லு' என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்... இந்த எண்ண ஓட்டத்தில் மனசு கொஞ்சம் பரவசப்பட்டது. 'அம்லு... அம்லுக் குட்டி' என்று சொல்லிச் சொல்லிப் பார்த்துக் கொண்டாள்.

அக்டோபர் 14. இன்றுதான் அட்மிட் ஆகணும். ஜெயந்தை மிஸஸ் அன்வரிடம் விடணும். ரொம்பவும் நல்ல மாதிரி.தான் குட்டிப் பாப்பாவோடு வரும் வரையில் ஜெயந்த் அவர்களோடு இருக்கணும் என்று அவ்வப்போது சொல்லிக் கொண்டே இருந்ததால் ஜெயந்தும் சமர்த்தாகச் சரி என்று சொல்லி விட்டான். தான் இல்லாமல் ஜெயந்த் ஏங்குவானே என்றிருந்தது. அவனை மடியை விட்டு இறக்காமல் கொஞ்சியபடியே இருந்தாள். அன்றைய தினம் பாஸ்கரின் பிறந்த நாள் என்பதால் அவனுக்குப் பிடித்த அக்கார வடிசல் செய்து நிவேதனம் செய்தாள்.

பாஸ்கருக்குப் பிடித்த வற்றல் குழம்பு, மிளகுக் குழம்பு, பருப்புப்பொடி எல்லாம் செய்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்தாள். அப்பளமும் வடகமும் பொரித்து டப்பர்வேரில் போட்டு மூடி வைத்தாள். குட்டிக் குட்டி கண்டெய்னரில் தயிர் தோய்த்து வைத்தாள். எலக்ட்ரிக் குக்கரில் சாதம் ஒரு நேரம் வைத்துக் கொண்டால் இரண்டு நேரத்துக்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

தனக்குத் தேவையான மாக்ஸி, டவல், சோப், ப்ரஷ்... குங்குமம் எல்லாம் எடுத்து வைத்துக்கொண்டாள். சுவாமியை நமஸ்கரித்து எழுந்தபோது, அடக்க மாட்டாமல் அழுகை பீறிட்டுக்கொண்டு வந்தது. 'என்னை நல்லபடி அனுப்பிவை தாயே! உடல் ஊனமில்லாமல், எந்த ஒரு குறையுமின்றி நல்ல குழந்தையாகப் பெற்றுக்கொண்டு வர அனுக்ரஹம் செய் தாயே!' என்று மனமுருக வேண்டிக் கொண்டாள்.

ரேணுவை ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் செய்த பாஸ்கர் திரும்பவும் மறுநாள் வருவதாய்க் கூறி சென்றான். விசிட்டர்ஸ் டைம் ஓவராகி விட்டது. சற்றுக் கண்ணயரலாம் என்று ஒரு மாகஸினைக் கையில் எடுத்தவளுக்கு வலி எடுக்கவே 'ஸிஸ்டர்... ஸிஸ்டர்'' என்று அலறினாள்.

சரியாக இரண்டு மணி நேரம் கழித்து பாஸ்கர் வந்தபோது ரேணுவால் பேசக்கூட முடியவில்லை. ரேணுவின் அருகில் குவித்து வைத்த ரோஜாபுஷ்பம் போல் இருந்தது குழந்தை. கண் இரண்டும் கருந்திராட்சை மாதிரி இருந்தது.

''ஹாய் ரேணு! ஹவ் ஸ்வீட்! குட்டிப் பொண்ணைப் பாத்தியா? அப்படியே லட்டு மாதிரி..'' என்றவன் ரேணுவின் கைகளைத் தன் கைக்குள் வைத்துக்கொண்டான். ''ஆபிசில் எல்லாரும் ட்ரீட் கேட்கிறார்கள் கண்ணம்மா. போகும்போது நிறைய சாக்லட், கேக் எல்லாம் வாங்கிண்டு போகணும். அப்புறம் பெர்ஸனல் டிபார்ட்மெண்ட்லேருந்து குழந்தைக்கு பர்த் சர்ட்டிஃபிகேட்டிக்காக பேர் கேட்டார்கள். அம்மா பேரு குழந்தைக்கு இருக்கட்டுமே என்று ராஜம்மா என்ற பேரைக் கொஞ்சம் மாற்றி ரஜனி என்று கொடுத்துவிட்டேன்..'' பேசிக் கொண்டே போனவனைப் பார்க்கப் பிடிக்காமல் தன் கைகளை விடுவித்துக் கொண்டாள் ரேணு.

'உங்கம்மா பேரை வைத்து உங்கம்மா மாதிரியே நம்ம பொண்ணும் கஷ்டப்படணுமா என்ன?..' என்று நினைத்துக் கொண்டவள் எதுவும் பேசாமல் 'இது என்னோட அம்முலுக்குட்டி' என்று சொல்லியபடியே குழந்தையைக் கட்டிக் கொண்டாள். அம்மாவை ஆறுதல்படுத்தவோ என்னவோ அந்த அம்லுவும் 'ங்கா' என்று மெலிதாகக் குரல் கொடுத்தது...!

மாங்காய் வெல்லப் பச்சடி செய்ய நினைத்து முடித்த பின் வெல்ல டப்பா பார்த்தால் நஹி... ஹி... ஹி.. என்றது வெல்ல டப்பா. பக்கத்தில் இருந்த பேர்ச்சம்பழ பாட்டிலிலிருந்து பத்து பேர்ச்சம் பழங்களை சிறிது நீர் விட்டு அரைத்துப் போட வெல்லப் பச்சடி அபார ருசி.

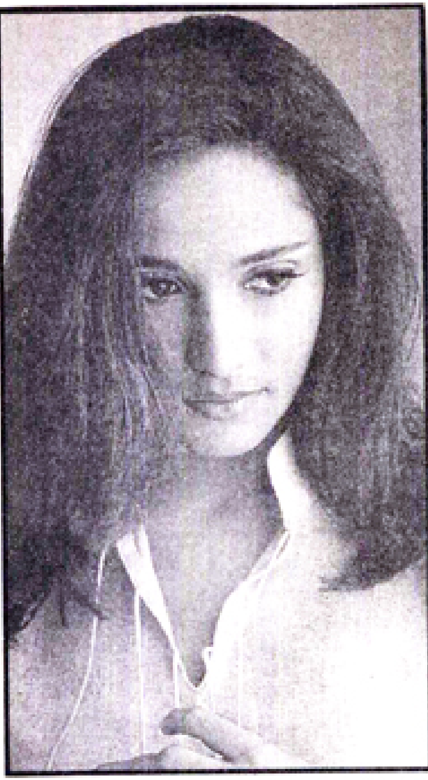
- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.



அனுபவம்

6

போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!



எந்த ஒரு மனிதனின் வாழ்விலும் இளமைப் பருவம் விலைமதிப்பில்லாத ஓர் அற்புதமான காலகட்டம். இந்தச் சமயத்தில்தான் தன்னம்பிக்கை உச்சாணிக் கொம்பை எட்டிப் பிடித்திருக்கும். எதை வேண்டுமானாலும் செய்து முடிக்க முடியும். எந்தச் சூழலை வேண்டுமானாலும் எதிர்கொள்ள முடியும் என்கிற துணிவும் மனோதிடமும் இளமைப் பருவத்தில் அளவுக்கு அதிகமாகவே இருக்கும். அப்படித்தான் நானும் இருந்தேன். இந்தக் குணம்தான் என்னை மேலும் பல சோதனைகளையும் அதிர்ச்சி தரும் சம்பவங்களையும் சந்திப்பதற்கு தயார்ப்படுத்தியது.

பாங்கில் ஆபீஸர் உத்தியோகத்தில் செட்டிலாகி விட்ட எனக்கு வாழ்க்கையிலும் செட்டிலாவதற்கு நேரம் வந்தது. என் மனதிற்கு இனியவர் ஒரு நல்ல வாழ்க்கைத் துணையாக அமைந்தார். இருவரும் கைகோர்த்து நடந்து வந்த பயணத்தில் பதினைந்து ஆண்டுகளாக எத்தனையோ கடும் புயல்கள். (இனியும் எப்படியோ?)

திருமணம் முடிந்ததும் நான் சில காலம் என் பெற்றோருடன்தான் இருந்து வந்தேன். எனக்கு வங்கியில் இரண்டாண்டுகள் பயிற்சி இருந்தது. அதற்குப் பின்தான் நிரந்தரமாக மாற்றல் செய்வார்கள். அப்போது என் கணவர் இருந்த கொல்கத்தாவிற்கு மாற்றல் வாங்கிக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்தோம். நான் கருத்தரித்த இனிய நேரமும் அதுதான். தாய் வீட்டில் இருந்தபடியே பிடித்ததை சாப்பிட்டு வேலைக்கும் செல்லலாம் என்பதால் டில்லியிலேயே தங்கி விட்டேன்.

வட இந்திய இரயில்வே ஆஸ்பத்திரியில் குழந்தைப்பேறு மருத்துவரான பெண்மணி, டாக்டர் குப்தாவை பார்க்கச் சென்றேன். (இவருடைய சொந்தப் பெயர் என்னவோ? வடக்கில் 'சர்நேம்' என்று ஆண்களும் பெண்களும் குப்தா, சோப்டா, சிங் என்று வைத்துக் கொண்டு நம்மைக் குழப்புவார்கள்!)

இந்த டாக்டர் குப்தாவிற்கு தாட்டியான உடம்பு. தடிமனான ஃப்ரேம் போட்ட கண்ணாடி அணிந்த ஒரு கல்லூரி தலைவியைப் போல் இருப்பார். என் அக்காவிற்கு இரண்டாவது பெண் பிறந்த போது இவர்தான் பிரசவம் பார்த்தார். நார்மலாக பிரசவம் ஆகும் என்று கடைசி வரையில் நம்பிக்கை கொடுத்து விட்டு அக்காவிற்கு இரண்டாவது குழந்தையும் குப்தா புண்ணியத்தில் சிசேரியன் முறையில் பிறந்தது.

எனக்குக் குழந்தை நார்மலாக பிறக்கும் என்கிற நம்பிக்கை நிறையவே இருந்தது. வேலையில் சேர்ந்த பிறகு தினமும் சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு மஃப்ளர், குல்லாய், க்ளோவ்ஸ் போன்ற சர்வ ஸ்வெட்டர்

வகைகள் சகிதம் என்னதான் குளிர் என்றாலும் டில்லியின் பிரபலமான கன்னாட் சர்க்கஸின் 'இன்னர்' சர்க்கிளை காலை ஐந்தரை மணிக்கு நான்கு சுற்றாவது சுற்றாமல் விட்டதில்லை. போதாததற்கு நேரம் கிடைத்த போது நீச்சலுக்கு விரைகிற டைப். கருத்தரித்த விஷயம் தெரிந்ததும் தினமும் அலுவலகத்திலிருந்து வந்தவுடன் நீண்ட நேரம் வாக்கிங், வீட்டு வேலை! அலுவலகத்திலும் வேண்டுமென்றே நிறைய நடப்பது என்று சுறுசுறுப்பாகவே இருந்தேன்.

டாக்டர் குப்தாவை நான் முதலில் தனியாகத்தான் பார்க்கச் சென்றேன். அப்போது எனக்கு காஸியாபாத் என்கிற ஊரில் பயிற்சி. டில்லியிலிருந்து வெகு தூரத்தில் இருக்கிறது காஸியாபாத்! தினமும் காலையில் ஏழரை மணிக்கு பக்கத்திலிருந்த பஸ் ஸ்டாப்பிற்கு வேகமாக நடை போட்டு சேர்ந்தால் ஒரு மணி நேர பஸ் பிரயாணம். டாக்டர் குப்தா என்னைப் பற்றிய விவரங்களைக் குறித்துக் கொண்டு எனக்கு இரண்டு மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுத்தார். "இது எதற்கு டாக்டர்?" என்று வினவினேன் நான்.

'நீ தினமும் வெகு தூரம் பஸ்ஸில் போய் வருகிறாய். அதனால் அசம்பாவிதம் ஏதும் நடக்காமல் இருப்பதற்காக இவற்றைச் சாப்பிடு" என்றார்.

பொதுவாக தலைவலி வந்தால் கூட மாத்திரை போடாதவள் நான். எனக்கு அனாவசியமாக மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடப் பிடிக்காது. அதே மாதிரி வீட்டுச் சாப்பாட்டை விட்டால் வெளியில் சாப்பிட மாட்டேன். நான் டாக்டரிடம் கேட்டேன், "இந்த மாத்திரைகள் எதற்கு டாக்டர்? நான் நன்றாகத் தான் இருக்கிறேன். மேலும் இவற்றினால் பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறதா?" என்று கேட்டேன்.

டாக்டர் குப்தாவிற்கு உடனே கோபம் வந்து விட்டது. இரயில்வே ஆஸ்பத்திரியில் உயர் பதவியில் உள்ள வெகு சில டாக்டர்களில் ஒருவரான அவரிடம் எவரும் இந்த மாதிரியான கேள்விகளைக் கேட்டிருக்க மாட்டார்களோ என்னவோ!

"பக்கவிளைவு ஏற்படுத்தக்கூடிய மாத்திரைகளானால் நான் உனக்குப் பரிந்துரைப்பேனா? அனாவசியமாக டென்ஷனாகாமல் குடுத்த மாத்திரைகளை ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டே வா!" என்று என்னை மிரட்டி விட்டு அனுப்பி விட்டார்.

'டுவோடினால்' என்னும் மாத்திரையும் 'ஜெஸ்ட்டனின்' என்னும் மாத்திரையும்தான் எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டவை. இவை அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படும் பெண்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவற்றினால் கிட்டத்தட்ட ஒன்பது மாதங்களும் மசக்கை இருந்து கொண்டேயிருக்கும். பிற்காலத்தில் ஒரு வேகத்தில் எம்.ஐ.எம்.எஸ். என்னும் மருந்துகளின் குறிப்புப் புத்தகத்தைப் பார்த்த போது பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கும் தாயிற்கும் இந்த மாத்திரைகளினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளைப் பற்றிப் படித்து விட்டு இடிந்து போய் விட்டேன்! ஆனால் அது காலம் கடந்து நான் தெரிந்து கொண்ட விஷயம்.

அப்போது டாக்டர் குப்தாவின் அறிவுரைப்படி அவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தேன். அதனால் பல இன்னல்களையும் அனுபவிக்க நேர்ந்தது. ஆனால் இதையெல்லாம் தூக்கிச் சாப்பிட்டு விடுமளவிற்கு ஒரு பெரும் சூழ்ச்சி ஒன்று நடந்தது!

குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் தாய் சண்டை போட்டுக் கொண்டே குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த கதையை கேட்டிருக்கிறீர்களா? என் அருமை மகள் மஹிமா இவ்வுலகில் ஜனித்துக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் எனக்கு குழந்தைப்பேறு பார்த்துக் கொண்டிருந்த டாக்டர் குப்தாவுடன் கடும் வாக்குவாதம் நடந்து கொண்டிருந்தது. மஹிமாவின் காதுகளில் விழுந்த முதல் தாலாட்டுப் பாட்டே இந்தச் சண்டைதான்!

மாம்பழம் ருசியாக இருக்கும்தான். இதில் ஏ, பி, பி2, சி மற்றும் சுண்ணாம்பு, இரும்புச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. இருந்தாலும் இதை அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது. வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். சக்தி கிடைக்கும். தனியாக மாம்பழம் சாப்பிடுவதாக இருந்தால் பழம் சாப்பிட்டபின் ஒரு தம்ளர் பால் சாப்பிட வேண்டும். இல்லாவிடில் சூடு பண்ணும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



இம்மாத இல்லத்தரசி



பொருள் :
குழந்தைகள் 'ஸ்பெஷல்'

முதல் பரிசு ரூ. 500/-



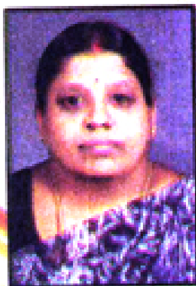
• லக்ஷ்மி சங்கர்



• ஜெயஸ்ரீ



• வசந்தா ஸ்வாமி



• எஸ். வசந்தா



• ஜி. சுமதி

நாச்சோஸ்

நாச்சோஸ் என்பது ஒரு மெக்ஸிகன் ஸ்நாக்ஸ். இதை அப்படியேவும் சாப்பிடலாம். அல்லது எல்லா அலங்கரிப்புகளுடன் குழந்தைகளுக்கு கலர்ஃபுல்லாக வும் அளிக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1 கப்,
சோள மாவு - ½ கப்,
உப்பு - தேவையானது,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

சாஸுக்கு :

தக்காளி (பெரியது) - 3,
வெங்காயம் - 1,
நசுக்கிய பூண்டு - ½ டீஸ்பூன்,
ஜாலாப்பினோ பெப்பர் (மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும்) - ¾ கப், (அ) 1 குடமிளகாய் அரை கப் வினிகரில் ஊறியது.
செட்டார் சீஸ் - ½ கப்,
குக்கிங் சீஸ் - ½ கப்,
பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - ½ கப்,
எலுமிச்சை சாறு - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது,
சீனி - தேவையானது,
மிளகு - தேவையானது.

செய்முறை:

1. நாச்சோஸுக்குத் தேவையான மாவை வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்போடு கலந்து இறுகப் பிசையவும்.
2. சம அளவு உருண்டைகளாக்கி சப்பாத்தியைப் போல இடவும்.
3. வட்டத்தைச் சரியாக ஒன்று போல முக்கோணங்களாக கட் செய்யவும்.
4. பொன்னிறமாகும் வரை எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.
5. தக்காளிகளைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டுத் தோலுரிக்கவும்.
6. வெங்காயம், தக்காளி, கொத்துமல்லித் தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

7. ஒரு அகலப் பாத்திரத்தில், வெங்காயம், தக்காளி, நசுக்கிய பூண்டு, ஜாலப்பினோ பெப்பர் (Jalapeno Pepper), கொத்துமல்லி, எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு, மிளகு, சீனி சேர்த்துக் கலக்கவும். சாஸ் தயார்.

8. மற்றொரு பாத்திரத்தில் இரண்டு சீஸ்களையும் கலக்கவும்.

9. இந்தத் தயாரிப்பு வரை முதலிலேயே ரெடி செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

10. பரிமாறும் முன், உங்கள் ஒவனை 250°க்கு சூடாக்கவும்.

11. ஒவனுக்கு ஒத்த பாத்திரத்தில், தயாரித்து வைக்கப்பட்டுள்ள நாச்சோஸ் ஒரு லேயராக அடுக்கவும். (இடைவெளி இல்லாமல்)

12. அதன் மேல் சாஸை ஒன்று போல பரப்பவும்.

13. அதற்கு மேலாக, துருவிய கலந்த சீஸைப் பரப்பி, சீஸ் உருகும் வரை பேக் செய்யவும்.

14. சூடாகப் பரிமாறவும்.

15. குழந்தைகளை மேலும் மேலும் கேட்கத் தூண்டும் ஒரு ருசி மிகுந்த ஸ்நேக்ஸ் ஆகும் இது.

16. ஒவன் இல்லாதோர், குக்கர் அடியில் மணல் பரப்பி ஒரு பாத்திரத்தில் சீஸ் உருகும் வரை சூடாக்கலாம்.

- லக்ஷ்மி சங்கர், மஸ்கட்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

'ஷாஹி கேசர் குல்ஃபி'

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 6 கோப்பை,
மில்க் மெய்ட் - 1 டின்,
கார்ன்ஃப்ளோர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பாதாம் - 8,
முந்திரிப் பருப்பு - 10,
பிஸ்தா - 10,
குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை,
ஏலக்காய் - சிறிது,
'குல்ஃபி மௌல்டுகள்' - 6

செய்முறை :

ஒரு வாணலியில் பாலைக் காய்ச்சவும். பால் நன்றாகக் கொதித்ததும், அதில் 'மில்க் மெய்ட்' ஊற்றி இன்னும் சிறிது கொதிக்க விடவும். சிறிது கெட்டியானதும் இறக்கி விடவும். அதற்குள் 'கார்ன்ஃப்ளோரை' சிறிது குளிர்ந்த நீரில் கலக்கி 'பேஸ்ட்' செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பால், மில்க் மெய்ட் கலவையில் அதைக் கலக்கவும். பாதாம் பருப்பை ஊறவைத்து, தோல் உரித்து, நீள வாக்கில் மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். பிஸ்தாவையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பையும் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். குங்குமப் பூவை சிறிது சூடான பாலில் ஊறவைத்து, அதை நசுக்கிக் கலவையில் போடவும். பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்க்கவும்.

இந்தக் கலவை கெட்டியாக இருக்கும். அது ஆறினதும் குல்ஃபி மௌல்டுகளில் ஊற்றி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். ஃப்ரீஸரின் சுவிட்சை மேக்ஸிமம் பாயிண்டில் வைக்கவும். அப்பொழுதுதான் நன்றாக உறையும்.

எட்டு, பத்து மணி நேரங்களில் எடுத்துப் பார்த்தால் குல்ஃபி கெட்டியாகி இருக்கும். அவை ஷேப் கெடாமல் எடுப்பதற்கு ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி, அதில் குல்ஃபி மௌல்டை கையில் பிடித்துக் கொண்டு தண்ணீரில் முக்கி, சிறிது அசைக்கவும். குல்ஃபி சைடுகளிலிருந்து விடுபட்டு முழுவதாக வெளியில் வந்து விழும்.

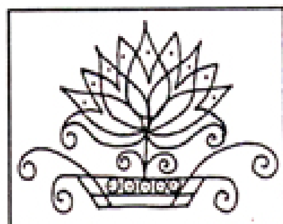
வேண்டுமானால் பிளேட்டில் தரலாம். இல்லாவிட்டால் நடுவில் 'குச்சி' சொருகியும் சாப்பிடலாம்.

- ஜெயஸ்ரீ சாய்நாத், புனே.

⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔

மாக்கோலம் போடும் மாவில் சிறிது பெவிகால் கலந்து கொண்டு போட்டால் பளிச்சென்று இருக்கும். காலடிகள் பட்டாலும் உதிராமல் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்.

- வர்ஷா



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

மூவண்ண ரைஸ் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

இட்லி அரிசி
(ரோஸ் கார்) - 2 தம்ளர்
வெள்ளை கார் - 2 தம்ளர்,
முழு உளுந்து - ¾ தம்ளருக்கு மேல்.
வெந்தயம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
கேரட் - 2 சிறியது, (துருவியது)
வெள்ளை முள்ளங்கி (அ)
கோஸ் - ½ கப் (துருவியது),
பொதினா, கொத்துமல்லித் தழை -¼ கப்,

புது செருப்பு அல்லது ஷூக்கள் காலை கடித்தால் ஒரு கிண்ணத்தில் நல்லெண்ணெய் ஒரு ஸ்பூனும் தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு ஸ்பூனும் கலந்து குழப்பி செருப்பு அல்லது ஷூக்களுக்கு உட்புறத்தில் தடவி இரவு முழுவதும் ஊறவைத்தால் தோல் மென்மையாக இருக்கும். காலையும் கடிக்காது.

- மித்ரா



(பேஸ்ட் (அ) பொடியாக நறுக்கியது)

மிளகுத் தூள் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை :

முதலில் இரண்டு அரிசியையும் கலந்து, நன்கு கழுவி பிறகு நல்ல தண்ணீர் கொண்டு ஊறவிடவும். இரண்டு மணி நேரம் ஊறின பிறகு அந்தத் தண்ணீரையே கொண்டு அரைத்துக் கொள்ளலாம். அப்பொழுதுதான் அரிசியில் உள்ள சத்துக்களை இழக்காமல் இருக்கலாம். உளுந்தையும் நன்கு கழுவிக் கொண்டு பிறகு, அதனுடன் வெந்தயத்தையும் உளுந்துடன் சேர்த்து, நல்ல தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு இட்லிக்கு அரைப்பது போல் தனித்தனியாக அரைக்கவும். உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி எட்டு மணி நேரம் அப்படியே வைக்கவும். பிறகு நன்கு மாவை கலக்கி, ஒவ்வொரு சிறிய கப்களில் மூன்று கப் தனித் தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

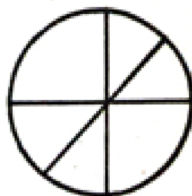
முதல் கப் மாவு : கேரட்டை அலம்பி, துருவியில் இளம் துருவலாக துருவிக் கொண்டு, ½ ஸ்பூன் மிளகுப் பொடி, ¼ டீஸ்பூன் சீரகப் பொடி சேர்த்துக் கொள்ளவும். முதல் கப் மாவில் கேரட், மிளகு, சீரகம் மிக்ஸ் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இரண்டாவது கப் மாவு : வெள்ளை முள்ளங்கி, அல்லது கோஸை கேரட் துருவியில் இளம் துருவலாகத் துருவிக் கொள்ளவும். பிறகு ½ ஸ்பூன் மிளகுத் தூள், ¼ ஸ்பூன் சீரகத் தூள் எல்லாம் கொண்டு நன்கு மிக்ஸ் செய்து கொள்ளவும்.

மூன்றாவது கப் மாவு : பொதினா, கொத்துமல்லித் தழை பொடியாக நறுக்கியோ, (அ) அரைத்து பேஸ்ட் மாதிரி செய்தோ ரெடி செய்து கொள்ளவும். மிளகு ½ ஸ்பூன் ¼ ஸ்பூன் சீரகத் தூள் எல்லாம் கொண்டு நன்கு மிக்ஸ் செய்து கொள்ளவும்.

வேக வைக்கும் முறை :

நன்கு வாய் அகலமான டபரா மாதிரி பெரிய பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தடவி, பொதினா மிக்ஸ் மாவை முதலில் ஒரு கரண்டி (அ) 1½ கரண்டி விடவும். பிறகு முள்ளங்கி மாவை ஒரு கரண்டி (அ) 1½ கரண்டி விடவும். பிறகு கேரட் துருவின மாவை அதன் மேல் விடவும். பிறகு குக்கரில் 15 முதல் 20 நிமிடம் வேகவிட்டு எடுத்து, 2 நிமிடம் கழித்து அப்படியே கவிழ்த்து கொட்டி கேக் மாதிரி வெட்டிக் கொடுக்கலாம். இது பார்ப்பதற்கு மூவண்ணமாக இருப்பதாலும், டேஸ்ட்டும் மூன்று வகையாக இருப்பதாலும்; இதிலேயே மிளகு, சீரகம் இருப்பதாலும், ஜீரண சக்திக்கு உகந்ததாக இருக்கிறது.



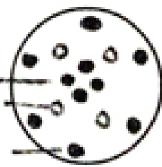
மற்றொரு முறை : சாம்பார் இட்லித் தட்டில் எண்ணெய் தடவி மூன்று கப் மாவையும் தனித் தனியாக 6 இட்லி வீதம் விட்டு குக்கரில் ஐந்து நிமிடம் வேகவிடவும்.

அடுக்கி வைக்கும் முறை :

முதலில் பச்சைக் கலர் இட்லி

இரண்டாவது வரிசை வெள்ளை கலர் இட்லி.

மூன்றாவது வரிசை கேரட் கலர் இட்லி.



பார்ப்பதற்கு அழகாக, சிறியதாக உள்ளதால், குழந்தைகள் விரும்பி உண்ண ஏதுவாகும்.

- எஸ். வசந்தா குமார், கோயமுத்தூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பரங்கிக்காய் ஐஸ்-க்ரீம்

தேவையான பொருட்கள் :

பழுத்த பரங்கிக்காய்த் துருவல் - 2 கப்,
சர்க்கரை - ¾ கப்,
பால் - 1 கப்,
ஃபுல் கிரீம் - பாலின் ஃபுல் கிரீம் (டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்களில் பாக்கெட்டில் கிடைக்கும்)- 200 கிராம்,
பாதாம் பருப்பானால் நீரில் ஊறி தோலுரித்தது (அ) முந்திரி பருப்பானால் ஊறவைக்க வேண்டாம் - 10 பருப்பு,

ஐஸ்க்ரீம் எஸென்ஸ் - சில துளிகள் (தேவையானால்)
டுட்டி ஃப்ரூட்டி - அலங்கரிக்க
ட்ரை டுட்டி ப்ரூட்டி கடைகளில் கிடைக்கும் அல்லது வேபர் பிஸ்கட்ஸ்.

செய்முறை :
முதலில் பரங்கிப் பழத் தோலை சீவி கேரட் துருவலில் துருவி, பாலில் மிதமான சூட்டில் பால் சுண்டும் வரை வேகவைத்து ஆறவிடவும். முந்திரிப் பருப்பையோ (அ) நீரில் ஊறிய பாதாமையோ (தோலுரித்தது) கரகரப்பாகப் பொடி போல அரைத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் கரகரப்பாக, ஊறாத முந்திரியோ (அ) ஊறின பாதாமையோ எளிதில் அரைத்து, இத்துடன் சர்க்கரையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இக் கலவையுடன் பாலில் வெந்த பரங்கிப் பழத் துருவலை, பாலின் க்ரீமையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து பிறகு வெளியே எடுத்து மிக்ஸியில் ஒருமுறை நன்றாக அடித்து, தேவையானால் இப்போது ஐஸ்-க்ரீம் எஸென்ஸையும் சேர்த்து இன்னொரு முறை மிக்ஸியில் அடித்து, அலுமினியப் பாத்திரத்தில் (மோல்ட்) ஊற்றி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் மேக்ஸிமம் டெம்பரேச்சரில் குறைந்தது 4 மணி நேரம் வைத்திருந்து எடுத்தால்) பார்லரில் கிடைக்கும் ஐஸ்-க்ரீம் போல இருக்கும். ஐஸ்-க்ரீம் கப்புகளில் நம் வீட்டு குழிக் கரண்டியினால் எடுத்துப் போட்டு மேலே டுட்டி ஃப்ரூட்டி (அ) வேபர் பிஸ்கெட்ஸ் டயமண்ட் ஷேப்பில் சொருகி உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துத் தான் பாருங்களேன்.

பின்குறிப்பு :
1. அலுமினியப் பாத்திரம் என்றால் சீக்கிரம் ஐஸ் உறைந்து விடும்.
2. ஃபுல் க்ரீம் (பால்) சேர்ப்பதால் கிரிஸ்டல் உண்டாகாது. ஜெல்லி செய்ய நிறைய விதவிதமான அலுமினிய ஷேப் மோல்ட் கிடைக்கும். ஐஸ்-க்ரீம் பவுடர் சேர்க்க வேண்டாம்.
3. பரங்கிப் பழத் துருவல் பாலில் வெந்து விடுவதால் பரங்கியின் சுய வாசனை வராது.

- வசந்தாஸ்வாமி, சென்னை - 90.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

டு-இன்-ஒன் பிரெட் ஃபிங்கர் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
பிரெட் - 1 பாக்கெட்,
சர்க்கரை - 150 கிராம்,
டால்டா - 100 கிராம்,
ஏலப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :
முதலில் பிரெட்டின் ஓரங்களை கொஞ்சம் தடிமனாக சுண்டுவிரல் போன்று கட் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். இதனை டால்டாவில் பொரித்து எடுக்க இதுவே ஃபிங்கர் சிப்ஸ்.

சர்க்கரையுடன் ¼ தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாக சர்க்கரைப் பாகு எடுக்க வேண்டும். இதில் ஏலப்பொடியைச் சேர்க்க வேண்டும். பின்பு மேலே பொரித்து எடுத்த ஃபிங்கர் சிப்ஸ்களை சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஒரு நிமிடம் விட்டு எடுத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

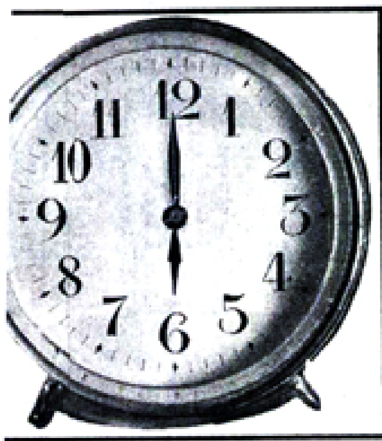
கார ஃபிங்கர் சிப்ஸ் :
பொரித்து எடுத்த ஃபிங்கர் சிப்ஸில் உப்பையும் மிளகாய்த் தூளையும் தூவி கிளறி விட்டுக் கொடுத்தால் அதுவே கார ஃபிங்கர் சிப்ஸ்.

- ஜி. சுமதி, சென்னை - 14.

மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கும் ஐம்பது வயதுக்கு மேலான ஆண்களுக்கும் அதிக தொந்தரவு கொடுப்பது உடம்பில் படிந்து பருமனைக் கூட்டும் கொழுப்புதான். இதை உடம்பில் படிய விடாமல் எரித்து சக்தியாக மாற்ற ஓர் எளிய வழி இருக்கிறது. ஒரே சமயத்தில் வயிறு நிறைய உண்ணாமல் மூன்று நான்கு முறை சிறு சிறு அளவாக உண்டால் கொழுப்பு டெபாசிட் ஆகாமல் கரைந்து விடும்.

- வருணா





காலை எழுந்தவுடன்...

காலை எழுந்ததும் 'தடதட'வென்று (எல்லோருக்கும் அவசரம்தான்!) காரியங்களில் இறங்கக் கூடாது. இரவு முழுதும் ஓய்வாக இருக்கும் உடல் பாகங்களை கொஞ்சம் நிதானமாகத் 'தூக்கத்'திலிருந்து எழுப்ப வேண்டும். 'வார்ம்-அப்' செய்ய வேண்டும்.

இந்த எளிய யோகா பயிற்சிகள் நம் உடலினுள் புதைந்திருக்கும் சக்தியை வெளியில் கொண்டு வருகிறது. இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் உள்ளுக்குள் இருக்கும் 'குண்டலினி' சக்தியையும் வெளியில் கொண்டு வரும். இந்தக் குண்டலினி என்பது முதுகுத்தண்டின் அடியில் இருப்பதாக யோகா நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.



இந்தப் பயிற்சிகள் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து உள் உறுப்புகளை மசாஜ் செய்து நச்சுப் பொருள்களையும் வெளியேற்றுகிறது.

1. மூச்சு விடுதல் - படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருப்பதற்கு முன் கண்களை மூடியபடி நிதானமாக மூச்சை இழுத்து வெளியில் விட்டால் பிராணவாயு ரத்தத்தில் பரவி, மூளைக்கு நிறைய ரத்தம் செல்ல வழி செய்கிறது.

2. சீரமைத்தல் - இந்த சக்தி உடல் முழுக்கப் பரவுகிறது. 'நம்முடைய முதுகுத் தண்டை ஒரு காலியான குழாய் போல கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.' என்கிறார் அமெரிக்காவின் ஃப்ளாரிடா மாகாணத்தின் யோகா மையத்தைச் சேர்ந்த ஜிம்மி பார்க்கர். கீழே கூறப்படும் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் வளைந்து, திரும்பி, குனிந்து செய்யும் போது சக்தி வெளிப்பட்டு இந்தக் குழாய் வழியாக உடலின் மற்ற பாகங்களுக்குப் பரவி தலை வரை போகிறது.

தினமும் காலை இந்த எளிய யோகா செய்து நம் உடலின் சக்தியை விடுவித்து உடல் முழுக்கப் பரவச் செய்து நாளைத் தொடங்குங்கள். இது உடலுக்கும் மனதுக்கும் சக்தி தரும்.

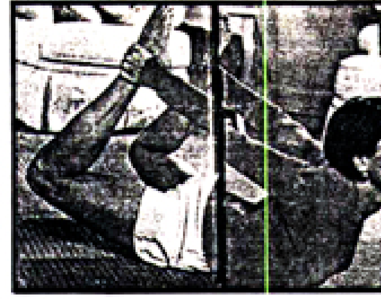
பாடி வார்மர் :

நேராக நின்று கொண்டு கைகளை மேலே தூக்கி மெதுவாக இடுப்பை ஒரு பக்கமாக வளைக்கவும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும் ஒன்றையொன்று நோக்கி இருக்க வேண்டும். பத்து எண்ணவும். மெதுவாகப் பழைய நிலைக்கு வந்து, பிறகு எதிர்ப்பக்கம் இதே போல செய்யவும். ஐந்து முறைகள் செய்யவும்.

முதுகு சீராக்கல் :

கால்களை அகட்டி (தோள் அகலம்) வைத்து முன்புறம் மெதுவாகக் குனிந்து கைகளால் கணுக்கால்களைப் பிடிக்கவும். முழங்கால்கள் வளையக் கூடாது. பத்து எண்ணவும். பிறகு நேராக பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும்.





ஸ்பைன் ஸ்ட்ரெச்சஸ் :

குப்புறப்படுத்து, கால்களை மடித்து இரண்டு கைகளாலும் கணுக்கால்களைப் பிடிக்கவும். மெதுவாகத் தலையையும் கால்களையும் ஒரே சமயம் தூக்கவும். லேசாக ஊஞ்சல் போல (வயிற்றின் மேல்) ஆடவும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும் ஐந்து முறைகள்.



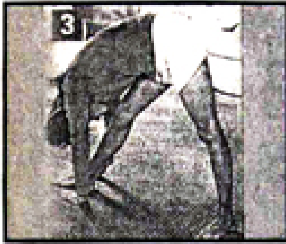
ஸ்பைன் ரிலாக்ஸர் :

முழங்காலிட்டு உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும் கீழ் இடுப்பின் பின்புறம் விரல்கள் கீழ் நோக்கி வைக்கவும். தலையைப் பின்புறம் வளைக்கவும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்கு திரும்பவும். ஐந்து முறைகள்.



டோட்டல் பேக் எக்ஸ்டெண்டர் :

இது முதுகை எதிர்ப்புறமாக வளைக்கும் பயிற்சி. முட்டி போட்டு உட்கார்ந்து உடம்பை முன்புறம் வளைத்து உச்சந் தலையை தரையில் படும்படி வைக்க வேண்டும். இடுப்பை மேலே தூக்கி இரண்டு கால்களில் ஆடுசதையில் சப்போர்டாக கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்கு வரவும். ஐந்து முறைகள்.



முதுகுத்தண்டு சீர்படல் :

கால்களை அகட்டி வைத்து வலது பக்கமாகக் குனியவும். முகவாய் வலது முட்டியில் இடிக்க வேண்டும். (முயற்சியாவது செய்யுங்கள்!) தரையில் இரண்டு உள்ளங்கைகளைப் பதிக்கவும். (முடியுமா?) 10 எண்ணவும். நேராக நிமிர்ந்து இடப்பக்கம் செய்யவும். ஐந்து முறைகள்.



பேக் ஸ்ட்ரெச்சஸ் :

தரையில் படுத்து வலது முழங்காலை மடித்து மார்புக்கூட்டின் அருகில் இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும். 20 எண்ணவும். பிறகு வலது காலை நீட்டி இடதுகாலை அதே போல் செய்யவும். 5 முறைகள்.



ஸ்ட்ரென்த் பில்டர் :

குப்புறப்படுக்கவும். இரண்டு முழங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி இடுப்புக்கு மேல் பகுதியைத் தூக்கவும். தோள்களை கீழே வைத்து கழுத்தை மட்டும் தூக்கினால் கழுத்திலிருந்து முதுகுத்தண்டு முழுதும் ஒருவித அழுத்தம் தெரியும். 20 எண்ணவும். பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும். 5 முறைகள்.

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

பிள்ளையார் கரைக்கத்தான் கிணறு

சென்னையிலே தண்ணீர்ப்பஞ்சம், தண்ணீர்ப் பஞ்சம் என்கிறீர்களே, 'இதெல்லாம் எந்த மூலைக்கு' எனும்படி ஒரு தண்ணீர் பஞ்ச நாட்டில் நான் சமாளித்து வந்தவளாக்கும்' என்கிறார் நகைச்சுவை கலந்து லக்ஷ்மி முரளி. ஆண்டவனே, நாமும் அப்படியெல்லாம் ஆகிவிடாமல் வருணபகவான் நம் மேல் கருணையை மழையாகப் பொழியட்டும்...

மணல் காடுகளில் மட்டும்தான் தவிச்ச வாய்க்கு தண்ணீர் கிடைக்காது என்றிருந்த நிலை போய், இன்று கங்கைகரைவாசியே கூட, 'கஷ்டம் கஷ்டம்' என்று முனகும் நிலை வந்திருக்கிறது. மழையின்மை, நதிநீர் மாசுபடுவது, நிலத்தடி நீர் தளம் கீழிறங்குவது போன்று பல காரணங்கள் - எல்லாம் மனிதசெயலின் பின்விளைவுகள். முன் யோசனையோ, தொலைநோக்கோ இல்லாமல், நிலம், நீர், காற்று, பசுமை போன்ற இயற்கைச் செல்வங்களை கொள்ளையடித்துக் கொண்டு வந்து விட்டோம்.



யாரைச் சொல்லி தண்டிப்பது? 'மனிதகுலம்', 'சமுதாயம்' என்றால் அது நீங்களும் நானும்தானே? இதோ, நான் ஒப்புதல் வாக்குமூலம் கொடுக்கிறேன். தவறு என்னுடையதும்தான். மனசறிந்து நானே எத்தனை நீரை வீணாக்கியிருப்பேன் தெரியுமா?

தண்ணீர் என்ற செல்வத்தின் அருமையை நான் உணர்ந்து கொண்ட சோக பிரலாபத்தைச் சொல்கிறேன் கேளுங்கள். இந்தக் கதைக்கு ஆச்சு வயது இருபத்தைந்து.

முன்னுரையாக என் பிறந்த வீட்டுப் பெருமையைப் பீற்றிக் கொண்டு விடுகிறேன்.

ஐந்து தலைமுறைகளாக காவிரியின் பிறந்தகமான கர்னாடகாவில் வேர் விட்ட தமிழ்க்குலத்தில் வந்த கூட்டுக் குடும்பம். குடும்பத்து ஜனத்தொகையுடன், பணியாள் படை, மாடுகன்று - நாய்கள், மரம் செடி கொடிகள் என்று ஏகப்பட்ட உயிரினங்கள் இருந்ததால், வீட்டில் சில பல குழாய்களிலிருந்து, தங்குதடையின்றி மினி அருவிகள் கொட்டிக் கொண்டேயிருக்கும். மாதம் பத்து ரூபாய்க்கு வஞ்சனையின்றி காவிரி நீரை வாரி வழங்க நகராட்சி இருக்க, நீர் தேக்கி வைக்க ஓவர்ஹெட் டேங்க் எல்லாம் எதற்கு? கிணறு உண்டுதான். ஆனால் அது வெறும் வாஸ்து லட்சணத்திற்காகவும், பிள்ளையாரை கரைக்கவும்தான் உபயோகப்பட்டது.

எங்கள் வீட்டில் எல்லோரும் ரொம்ப தாராளம்பா! ரிப்பன் அலச ரெண்டு குடம், மூக்கு சிந்த மூணு 'கேலன்' என்று ஏராளமாக, தாராளமாக தண்ணியை 'தண்ணியா' செலவழிப்போம். சுமார் ஐந்து பக்கெட் கொள்ளளவு உள்ள ஒரு பெரிய, குழாய் வைத்த பித்தளை அண்டா இருக்கும். அதில், தினசரி தலா ஒன்றரை அண்டா நீராவது முதுகில் விழாமல் குளியல் வைபவம் முடியாது. தோட்டத்து 'பைப்' நாளெல்லாம் நீர் பாய்ச்சும், 'ஃபவுண்டன்' இரவெல்லாமும் பொழியும் - கேட்பாரில்லை.



வீட்டில் அடுக்கடுக்காக பெரியவர்கள் இருந்தும், யாருமே, எப்போதுமே, எதற்குமே வாய் தவறி கூட 'தண்ணி வேஸ்ட் பண்ணாதே' என்று சொன்னதில்லை. நீர் என்பதற்கு ஒருநாள் பற்றாக்குறை வரக்கூடும் என்ற சாத்தியக் கூறையே எவரும் எண்ணிப் பார்த்ததாகத் தெரியவில்லை.

எங்கள் வீட்டுப் பெண்களுக்கு வரன் தேடும் போது, நீர்வளமிக்க இடமாகத்தான் தேடுவார்கள். பெண்ணை அமெரிக்காவில் கொடுத்தாலும், நயாக்ராவுக்கு அக்கம் பக்கமாகத்தான் கொடுப்பார்கள். எனக்கு கர்னாடகாவே அமைந்தது. குறைவற்ற கார்ப்பரேஷன் சப்ளையுடன், பொங்கப் பொங்க 'போர்'வெல் உள்ள இடம் என்பதால் மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் மூழ்கவும் கேட்பானேன். இரண்டு வருடங்கள் பாய்ந்தோடின.

முன்னுரை முடிவு பெற்றது. இப்போது வயலினில் சோக ராகம் கசிய வேண்டிய கட்டம்.

திடீரென்று கணவருக்கு வெளிநாட்டு வேலை யோகம் ஏற்பட்டு, அவர் கடல் கடந்து போய், அங்கு வீடு வாசல் வசதிகளை 'செட்-அப்' செய்து கொண்டு 'டிக்கெட்' அனுப்ப, நானும் குழந்தையும் பந்தாவாகத்தான் ஃபாரின் கிளம்பினோம்.

சஹாரா பாலைவனத்துத் தென் எல்லையில், வடக்கு நைஜீரியாவில் பின்தங்கிய மாகாணம் ஒன்றின் புதிய 'டவுன் ஷிப்'பில் நாலு ப்ளாட்கள் கொண்ட அபார்ட்மெண்ட் கட்டிடத்தின் மாடியில் இடதுபக்கக் கதவுக்குள் இனிதே நுழைந்தோம். முதல் வேலையாக கை கால் கழுவி, ஸ்வாமி படத்துக்கு விளக்கேற்றுவோம் என்று பாத்ரூமுக்குள் போய்க் குழாயைத் திறந்தால்,

"புஸ்ஸ்ஸ்ஸ்" என்றது உஷ்ணமாக.

"சனிக்கிழமை தண்ணி வந்துடும்" என்றார் இவர், தெம்புடன்.

தூக்கிவாரிப் போட்டது. அன்று இன்னும் புதன்தான்!

"ஙே" என்று விழித்த என்னை அழைத்துப் போய் வீட்டைச் சுற்றிக் காட்டினார். இரண்டு பெட்ரூம்களுக்கும் அழகிய பால்கனிகள் இருந்தன. இரண்டு பால்கனிகளிலும் கலர் கலராக மூடி போட்ட பிளாஸ்டிக் டிரம்கள்.

"தண்ணி" என்று அறிமுகப்படுத்தினார். கூடவே, "பார்த்துச் செலவழிக்கணும்" என்று மென்று விழுங்கினார், என் பிறந்த வீட்டு அடாவடித்தனத்தை அறிந்தவர். பூரணமாக இடிந்து போனேன். என் பாப்பு பாட்டு பல் துலக்க பற்றாத இந்த நாலு டிரம் நீரை வைத்து முழுநாளை ஓட்டணுமா?!

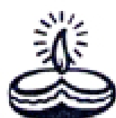
"வெல்கம் டு நைஜீரியா!" என்று கூவியபடி மற்ற ஃப்ளாட்காரிகள் மூவரும் படையெடுத்து வர, நான் அவசரமாக நாகரீகமானேன். அறிமுகமானேன். என்ன விந்தை! அவர்கள் யாரும் அழுக்கு வழியாமல், சோகரசம் ஏதும் பிழியாமல், சும்மா கடல் கன்னிகள் ரேஞ்சுக்கு ஜிலுஜிலுவென்று மந்தகாசமாக ஒளிர்ந்தார்கள்!

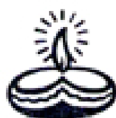
"ஓஹோ! நெய்கிண்ணம் அளவு நீர் வைத்துக் கூட நிறைவாக வாழலாம் போலிருக்கே!" என்று தெளிவு பெற்ற நான், நம்பிக்கையுடன் சுதாரித்துக் கொண்டேன்.

புதிய வானம், புதிய பூமி, எங்கும் தூசு மழை (அந்தப் பகுதிகளில் 'ஹார்மட்டான்' என்ற மணல்-புயல் அடிப்பது சகஜம்) பொழிந்த அந்த தண்ணியில்லா காட்டின் வித்தியாசமான வாழ்க்கை முறையை கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன்.

சனிக்கிழமைகளில் ஒரு டேங்கர் வந்து அந்த கட்டிடத்தின் பெரிய 'ஸம்ப்'பை







Yet another Show Room Opening



NARAYANA PEARLS GEMS & JEWELS

Shree

Sakthi Plaza

Shop No. 7, 8, 9, Basement

No. 70, Pondy Bazaar,

Next to Maya Plaza,

T. Nagar,

Chennai - 600 017.

Ph : 8150144

On 04.07.2002 at 10.56 a.m.

NARAYANA PEARLS GEMS & JEWELS™

Surprise Gift for Every purchase

Sudha's Paradise,
No. 62, Pondy Bazzar,
T. Nagar,
Chennai - 600 017.
Opp. Saravana Bhavan
Ph : 4322644, 4331060

10 % to 20 % Discount

All Major Credit Cards Accepted

நிரப்பி விட்டுப் போகும். நாலு குடும்பங்களும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மோட்டார் போட்டு மேல் மாடி தண்ணீர்த் தொட்டியில் பாதியளவு ஏற்றப்படும் நீர், எல்லா வீடுகளிலும் பாய்ந்து அன்று மாலைக்குள் காலியாகி விடும். ஆனால், 'ஸம்ப்' நீர் நீடிக்க வேண்டும் என்ப தால் ஒரு நாளுக்கு ஒருமுறை மட்டுமே நீர் ஏற்றப்படும். இப்படி பிசுனாரித்தனமாக சேமித் தாலும், டேங்க்கர் நீர், செவ்வாய்க் கிழமை யோடு தீர்ந்து போய் விடும்.

அந்த நாலு நாளும் குடும்பங்களுக்கிடையே ஏற்படும் பனிப்போரின் சில்லுப்பை என்ன வென்று சொல்ல! 'இவள் திறந்து விட்டு விட் டாள்' 'அவன் கொட்டி கவிழ்த்து விட்டான்' என்று ஒரே கறுமுறு! சில சமயங்கள், 'கள்ளக் கடத்தலும், பதுக்கலும்' நடப்பதாக ஐயம் ஏற் பட்டு, அவனவன் அடுத்தவன் வீட்டை ஆள் வைத்து வேவு பார்த்து, பண்பு பாலிஷ் இத் யாதிகளை உதறி விட்டு, குடுமிப்பிடி சண்டையில் இறங்கி விடுவார்கள். அய்யகோ! பசி வந்திடத்தான் பத்தும் பறக்கும் என்றில்லை, 'பானி' வராவிட் டாலும் கூடத்தான் அவை பறந்து விடும்.

சரி, டேங்க்கர் நீர் தீர்ந்த பிறகு, அடுத்த சனிக்கிழமை வரை எப்படி காலக்ஷேபம்?

14 கி.மீ. தொலைவிலிருந்த தொழில் முன்னேற்ற உபகிரக நகரத்தில்தான் நாலு குடும்பத் தலைவர்களுக்கும் வேலை. அங்கு தொழிற்சாலைகள் இருந்ததால், தினம் 20 மணி நேரம் தண்ணீர் சப்ளை இருக்கும். புதன் முதல் சனிக்கிழமை வரை, மிஸ்டர்கள் ஆபீஸ் போனதும் அங்கிருந்து அவர வர் வீடுகளுக்கு 'ஜெர்ரி கேன்'களில் தண்ணீர் பார்சல் அனுப்புவார்கள். நீர் கொஞ்சமானா லும் சண்டைச் சச்சரவின்றி நிம்மதியாக செல வழிக்கலாம். இந்த நீரைக் கொண்டு வரும் ஆபீஸ் டிரைவருக்கு தனியாக 'டேஷ்' அதாவது கிம்பளம் தள்ள வேண்டும்.

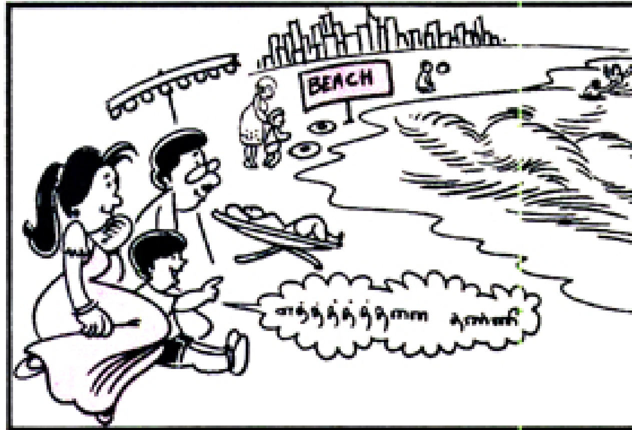
'ப்யூஷோ', 'பஸ்ஸாட்' வண்டிகளில் விமரி சையாக வந்து இறங்கும் அந்த நீர் மஞ்சள், பழுப்பு, சிகப்பு என்று நாளொரு வண்ணமாக இருக்கும். சில நாட்கள் புல் பூண்டு தாளித்திருக் கும். கீழ் வீட்டு சோனாலிக்கு ஒருமுறை பத்து கால் ஜந்து ஒன்று கூட அகப்பட்டது!

டிரைவரப்பன் படியளந்து விட்டுப் போன நீரை தடித்த துணி வழியாக வடிகட்டி, பால்கனி டிரம்களில் நிரப்பி, அதில் ஆலம் தூவி மூடி வைத்துக் கொண்டால், அன்றைய எல்லாத் தேவைகளுக்கும் அதுதான்.

முதலில் சமையலுக்கு. நீரை ஃபில்டரில் போட்டு, பிறகு காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காகவே எல்லோரிடமும் ராட் சச அளவில் மின்சார கெட்டில்கள் இருக்கும்.

இந்த இடத்தில் ஒரு பெண்ணைப் பற்றி அவசியம் குறிப்பிட வேண்டும். அவள், எனக்கு வீட்டுப் பணிப்பெண்ணாக வாய்த்த 'கிளோரி'. அண்டை நாடான கானாவிலிருந்து பஞ்சம் பிழைக்க வந்தவள். அவளது சொந்த ஊரில் தங்க வயல் உண்டு, தண்ணீருக்குத்தான் ததிங்கிணத்தோம்! கிளோரி மாடாக உழைக்கக் கூடியவள், எந்தப் பொருளையும் வீணாக்கவே மாட்டாள். ஏழ்மை கற்றுத் தந்த பாடம். அதி லும் தண்ணீரை, அலிபாபா குகையின் ஐஸ் வர்யம் போல பாதுகாத்து, தேவைக்கதிகமாக ஒரு சின்ன சொட்டு கூட விரயமாக்காமல் செலவழித்து, தண்ணி - ஊதாரியாக இருந்த எனக்குக் குருவாகவே திகழ்ந்தாள்.

அரிசி காய்கறிகளை கழுவிய நீரை



தொட்டிகளிலிருந்த செடிகளுக்கு ஊற்றுவாள். மிகக் குறைந்த பாத்திரங்களிலேயே சமைக்க வழிகாட்டினாள். ஒரே வாணலியில் அடுத் தடுத்து கறி, சாம்பார், ரசம் என்று செய்து கொள்ள முடிந்தது - நடுநடுவே ஈரத்துணியால் துடைத்து விட்டாலே போதும். சமைத்ததை கண்ணாடிப் பாத்திரங்களில் போட்டு வைத் துக் கொண்டால் அவற்றைக் குறைந்த நீரில் கலபமாக அலம்பி விடலாம், பார்க்கவும் அழகு. டிபன் நேரத்தில், விருந்தாளிகள் வந்தால் கூட, பேப்பர் தட்டுகள்தான்.

கிளோரி தினமும் முதல் வேலையாக ஒரு தாழியில் துணிகளைச் சோப்பு நீர் இட்டு ஊறப் போடுவாள். (அன்றாட அத்தியாவசியங் கள் மட்டுமே. ஜீன்ஸ், படுக்கை விரிப்பு போன்றவற்றை ஞாயிற்றுக்கிழமை - குழாயில் நீர் வரும் முகூர்த்தத்தில்தான் தோய்ப்பது) அவை ஊறும் நேரத்தில் வீடு முழுவதும் தூக

தட்டி விட்டு வருவாள். பிறகு இரண்டு பக் கெட்களில் நீரை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிறு மர ஸ்டூலில் உட்காருவாள். (இந்த இரண்டு பக்கெட் தண்ணியை, தண்ணி-1, தண்ணி-2 என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்).

துணிகள் இருக்கும் தாழியினுள் ஒரு 'போர்ட்'டை வைத்து அதில் துணிகளை தேய்த்து, தோய்த்து, சோப்பு நீரை அதற்குள் ளேயே பிழிந்து, துணியை தண்ணி-1ல் போட்டு அலசி, அதிலேயே பிழிந்து, கடைசியாக தண்ணி-2ல் மறுபடியும் அலசி, ஒட்டப் பிழிந்து (அதற்குள்ளேயேதான்) உலர்த்துவாள். வண் ணாத்தி வேலை முடிந்ததும் ஒரு துளி நீர் கூட சாக்கடையில் போயிருக்காது!

அடுத்து துணிகள் ஊறியிருந்த சோப்பு நீரில் கொஞ்சம் பாத்திரம் துலக்கும் திரவத் தைக் கலந்து, பற்று பாத்திரங்களை ஊறப் போடுவாள். அவை ஊறும் நேரத்தில், தண்ணி-1ல் டெட்டால் கலந்து வீடு முழுக்க (பால்கனி கள் உட்பட) தரை மெழுகி விட்டு, அந்த அழுக்கு நீரையும் விடாமல், சர்வீஸ் ஏரியாவை தேய்த்து அலம்ப வைத்துக் கொள்வாள். ஊறி விட்ட பாத்திரங்களை 'ஸ்க்ரப்பர்' கொண்டு தேய்த்து, பருக்கை வண்டல் எல்லாம் போக ஒரு ஈரத்துணியால் அழுந்தத் துடைத்து விட்டு தண்ணி2-வில் போட்டு நன்றாக அலசி, கடைசியாக கொஞ்சம் புது நீரில் (தண்ணி-3) கழுவி எடுத்து வைப்பாள். தண்ணி-3யும் தண்ணி 2வில் பாதியையும் சேர்த்து பாத்ரூமில் இருந்த 'சேமிப்பு' என்ற பீப்பாயில் போட்டு வைப்பாள். தண்ணி-2வின் மறுபாதியைக் கொண்டு 'ஜிங்க்', கையலம்பும் பேசின் போன்றவற்றைக் கழுவுவாள்.

அங்கே குளியல் படலமும் தனி ஸ்டைல் தான்.

பாத்டப், ஷவர், கைப்பிடி சுவர் என்று எல்லா அமர்க்களமும் உள்ள ஐந்து நட்சத்திர பாத்ரூம்தான். ஆனால் பெரும்பாலும், முக்கால் பக்கெட் நீரில் 'லிங்காபிஷேகம்'தான்!

பாத்டப்பின் துவாரத்தை ரப்பர் மூடிக் கொண்டு அழுந்த மூடிவிட்டு, நாம் பக் கெட்டை டப்புக்குள் வைத்துக் கொண்டு குளிப்போம். முடிந்த பிறகு 'டப்'பில் தேங்கி நிற்கும் சோப்பு கலந்த நீரையும் எடுத்து 'சேமிப்பு' பீப்பாயினுள் கொட்டி வைப்பாள் இஃபோரி.

இதென்ன சேமிப்பு பீப்பாய்? அப்படி சேமித்து வைத்த நீரெல்லாம்தான் 'டாய்லெட்' உபயோகத்திற்கு! தேவைப்படும் போது ஃப்ளஷ் டேங்க்கில் நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டியது.

மழைக் காலத்தில் பெய்யும் கொஞ்சம் மழையும் எனக்கு அற்புதமாகத் தெரிய ஆரம் பித்தது. 'அடாடா! இத்தனை நீர் வீணாகிறதே' என்று கூடத் தோன்றும். தண்ணீர் பற்றாக் குறை ஏற்பட்டால் மூளை வேறு எதையுமே யோசிக்காது என்று உணர்ந்தேன். எங்கு போனாலும், யாரைச் சந்தித்தாலும், 'உங்கள் இடத்தில் தண்ணி நிலைமை எப்படி' என்று தான் பேச்சு. அந் நாட்டு கலை, கலாச்சாரங் களைப் பற்றி அறியுமுன், அவர்கள் தண்ணி கஷ்டத்தை எப்படி சமாளிக்கிறார்கள் என்றே முதலில் ஆராயத் தோன்றியது!

நாங்கள் இருந்த இடத்திலிருந்து மூன்று மணி நேர பயண தூரத்தில் கடல் இருந்தது. அந்த பீச்சுக்கு ஒருமுறை 'பிக்னிக்' போன போது, என் குழந்தை, அந்தக் கடலை விடவும் பெரியதாக கண்களை விரித்துக் கொண்டு சொன்னது -

''எத்த்த்த்த்தனை தண்ணீ! அப்பா, இங்கேயே வீடு வாங்கிக்கலாமே! 'தண்ணி வேஸ்ட் பண்ணாதே'ன்னு அம்மா கத்திட்டே இருக்கமாட்டாங்க!''

என் பிள்ளைப்பிராயத்தை நினைத்துப் பார்த்தேன். அது வேறு உலகமாக தோன்றியது.

மூன்று வருட சிக்கன வாழ்வுக்குப் பிறகு தாய்நாடு திரும்பி வந்தபோது, இது சொர்க்க பூமியாகத் தெரிந்தது. சந்தேகமில்லாமல் சாரே ஜஹான்ஸே அச்சாதான்.

அது அன்று.

இன்று காட்சி மாறி விட்டது. இருபத் தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் அந்த நைஜீரிய சிற்றூரில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் இன்று சென்னை, பெங்களூர் போன்ற நகரங்களில் மறு ஒளிபரப்பு ஆகக்கூடிய அபாயத்தை உணர முடிகிறது. தெருவில் டேங்க்கரை பார்த்தாலே பழைய ஞாபகங்கள் வந்து கலக்குகின்றன...

பெரிய கொடுமை என்னவென்றால், இன்று என் தந்தை வீட்டிலும் 'போர்வெல்' போட்டு, ஓவர்ஹெட் டேங்க் வைத்துக் கொண்டிருக் கிறார்கள்! எங்கள் வம்சாவளி சொத்தான குழாய் வைத்த குளியல் அண்டா, பேரீச்சம் பழமாகி ரொம்ப நாளாகி விட்டது!

என் பிள்ளைகளும், பேரப் பிள்ளைகளும் காடுகளை அழிக்காமல் இருப்பார்களாக.

— லக்ஷ்மி முரளி

ஒரு மாறுதலுக்கு மாங்காயை அரிசி மாவு, கடலை மாவு, உப்பு, காரம் பிசிறி கின்ளுப் பக்கோடா போல பொரித்தெடுத்தேன். வாவ்! மிகவும் ருசியாகவும், சுவை யாகவும் இருந்தது.

- சி. மாலதி



"**மா**லினி! உனக்கு ஃபோன்" கூறி விட்டு மானேஜர் ரிஸீவரைக் கீழே வைத்தார்.

ஓடிக் கொண்டிருந்த பிரிண்டரிலிருந்து பேப்பரை எடுத்து விட்டு அதை ஆஃப் செய்ததும் ஃபோனை எடுத்து, "ஹலோ, மாலினி" என்றாள்.

"மாலினி!" தங்கையின் குரல் மாலினியின் வயிற்றைக் கலக்கியது.

"அம்மா போயிட்டாங்க! நாம்ப இரண்டு பேரும் டே எக்ஸ்பிரஸில் கிளம்புவோம். நேர ஸ்டேஷனில் பார்க்கலாம்!" கேட்ட நொடியில் மாலினியின் கண்களில் குபுக்கென்று கண்ணீர் நிரம்ப, "அப்பாடா!" என்று வாய் விட்டுக் கூறினாள்.

கண்களில் தாரைத் தாரையாக கண்ணீர் வழிய, 'ஐயோ! என்பதற்குப் பதில் போய்ச் சேர்ந்தாச்சு என்று நினைக்கும் அளவிற்கு அம்மா கஷ்டப்பட்டாச்சு!' என்று அம்மாவின் நினைவுகள் அலை அலையாக முட்டி

அம்மா

மோத, வேகமாய் முகம் கழுவிக் கொண்டு, அடுத்த வேலைகளைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தாள்.

ஆபீஸில் லீவு எழுதிக் கொடுத்து விட்டு, கணவருக்கு ஃபோன் செய்து குழந்தைகளுடன் பிறகு வரச் சொன்னாள். வீடு வந்து இரண்டு ட்ரஸை மெஷின் வேகத்தில் எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பி டிரெயினில் ஏறி அமர்ந்து கொண்டாள்.

'அம்மா! அம்மா!' என்று மனம் மட்டும் அரற்றிக் கொண்டே இருந்தது.

சிறு வயதிலேயே அப்பாவை இழந்து விட்டதால் மாலினிக்கும், தங்கை, தம்பிக்கும் அம்மாதான் எல்லாமே. அம்மா ரொம்ப கஷ்டப்பட்டு விட்டாள். கணவனை இழந்த சோகத்தை ஒருபுறம் மூட்டை கட்டி வைத்து விட்டு, குடும்ப பாரத்தைத் தனியாகச் சுமந்து எங்களை முன்னேற்றி, கரை சேர்த்தாள். ஒவ்வொரு முறை கல்லூரி ஃபீஸ் கட்டும் போதும் அம்மாதான் மார்வாடி கடையில் தன் ஒவ்வொரு நகையாகக் கொண்டு போய்





வைப்பாள். கடைசியாக விரலில் தங்கி யிருந்த இரண்டு வளையலைத் தம்பியின் வேலைக்கு அப்ளிகேஷன் வாங்க என்று விற்று விட்டாள்.

மாலினி தலையெடுத்துத்தான் அம்மா விற்கு நகைகள் வாங்கித் தந்து, அம்மாவுடன் சேர்ந்து கஷ்டங்களை பகிர்ந்து கொண்டாள். எல்லோருக்கும் திருமணம் முடிந்து, நல்ல நிலையில் இருப்பது கண்டு ஒரு ஆத்ம திருப்தியுடன்தான் அம்மா வளைய வந்தாள்.

விதி யாரைத்தான் விட்டது. அம்மாவிற்கு சர்க்கரை வியாதி வந்தது. படிப்படியாக ஒவ் வொரு பலவீனமும் ஏற்பட்டு, கண்களில் பார்வை சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து, ஒன்றுமே இல்லாமல் போய், படுத்த படுக்கையாகி விட்டாள்.

'சின்ன வயதில் பட்ட கஷ்டம் போதாதா? கடவுளுக்கு கண்ணே இல் லையா?' மாலினி அம்மாவை நினைத்து மரு கித்தான் போனாள்.

மாலினி கடைசியாக அம்மாவைப் பார்த் தது ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பு. அப்பொ ழுதே கோமா நிலை வந்து விட்டது. மடிப்பு கலையாத புடவையுடனே பார்த்துப் பழகி

நிர்மலா

யிருந்த அம்மா குழந்தை போல் ஆகி விட் டிருந்தாள். நைட்டி ஒன்றுடன் கிழிந்த நாரா கப் படுத்திருந்தாள். வீட்டின் பின்புறம் இருந்த நடைதான் அம்மாவின் அறையாம். 'தன் கர்பப்பையில் பத்து மாதம் இடம் தந்து, உன் சுமையை சுமையாக எண்ணாமல், பெரு மையாக இருந்தாளே. நீ வளர என்று நிறைய ஆகாரம் சாப்பிட்டு கவனித்துக் கொண் டாளே!' மனம் அரற்றுவதை தம்பியிடம் கேட்கவில்லை. இருந்த ஒரு வாரமும் அம்மா அருகிலேயே இருந்து கவனித்துக் கொண் டாள்.

"அம்மாக்கு ஒன்றும் தெரியாது! வெளி யில் வா!" கூப்பிட்ட தம்பியிடம்,

"எனக்கு இங்கு இருப்பதுதான் பிடித் திருக்கு" கூறிவிட்டு எலும்பாக இருந்த அம்மாவின் கையில் முகம் புதைத்துக் கதறித் தீர்த்தாள்.

அம்மாவின் கண் இலேசாகத் திறந்து கை தன் தலையைத் தடவியது போல் உணர்ந் தாள்.

தம்பிக்குத் திருமணமானவுடன் அம்மா மிகவும் மகிழ்ச்சி பொங்க கூறுவாள்.

"சின்னப் பெண். எனக்கு நீங்கள் வேறு அவள் வேறா?" என்றுதான் கூறினாள். ஆனால் சிறு சிறு பிரச்னைகள் பூதாகாரமாக உருப்பெற, பாலம் மாதிரி மனைவிக்கும்; தாய்க்கும் இடையில் இருக்க வேண்டியவன், ஒருபுறமாக இழுக்கப்பட்டு, அம்மா வேண்டாதவளாக ஒதுக்கப்பட்டாள்.

"கொள்ளி போட ஒரு பையன் வேண்டும்" என்று இரண்டு பெண்களுக்குப் பிறகு பையன் பிறந்ததை எப்படிக் கொண்டாடுவாள்? எங்களையெல்லாம் பாட்டி வீட்டிற்கு அனுப்பினாலும், அவனை தானே பார்த்துக் கொண்டாள். தம்பி ஒல்லியாக இருப்பதை எல்லாரும் கேட்பார்கள் என்று ஒரு விசேஷத்திற்குப் போகாமல் ஒரு ஆளாகத் தேற்றிக் கொண்டு வந்தாளே! தன் வாழ்க்கையே நாம் என்று இருந்தவளை புறக்கணிக்கவும் தோன்றுமோ!

ஒருமுறை தம்பி சென்னை வந்த போது யோகி ஒருவரின் லெக்சருக்கு அழைத்துப் போனாள் மாலினி. அதிர்ஷ்டவசமாக தாய் என்றால் கர்ப்பரட்சாம்பிகை. கடவுளை வணங்குவது கூட தாயை மதிப்பதற்கு ஈடாகாது என்றார். மாலினிக்கு மகிழ்ச்சி. கேட்ட தம்பியின் கண்களிலும் ஈரம். வெளியில் வந்தவுடன், "மாலினி எவ்வளவு நன்றாயிருந்தது. திருமணமானவுடன், ஒருவனுக்கு மனைவி தாய் ஸ்தானம் வருவதை எவ்வளவு அழகாகச் சொன்னார்" டெபாசிட் போன வேட்பாளர் போல் மாலினி ஸ்தம்பித்து நின்றாள்.

"அம்மா எனக்கு பேன் சீப்பு வேண்டாம். பேன் இருந்தால் பரவாயில்லை. வலிக்குது. உங்களுக்கு வேற வேலையே கிடையாது. இது ஒரு ஹாபியா என்ன?" கல்லூரி நாட்கள் வரை மாலினி கத்துவது உண்டு. சிரிப்பு மாறாமல் அம்மா தலையைச் சுத்தம் செய்வாள்.

இன்று தொட்டாலே பேன் கொட்டுகிறது. வீட்டில் இருப்பவர்களும் பெண் தானே. இதைக் கூடப் பார்க்கக் கூடாதா! (தம்பி மனைவியின் அம்மா வேறு வந்திருந்தாள்) மனிதநேயம் என்றால் இவர்களுக்குத் தெரியாதா? கணவனின் தாய் வேண்டாம். வயதான கிழவி கஷ்டப்படுவதைக் கண்டு இரக்கம் வராதா? கிடுகிடுவென அம்மாவின் நீண்ட கூந்தலை கட் செய்து மூட்டைக் கட்டி திருப்பதியில் சேர்த்த பிறகுதான் திருப்தி வந்தது.

ஒருமுறை அம்மா கோமா நிலைக்கு வருமுன் கண் சரியாகத் தெரியாமல் கஷ்டப்பட்டாள். வீட்டிலிருப்பவர்களோ நடிப்பதாக நினைத்து வருந்தினர். தம்பியின் மாமியார் வேறு பெண்ணின் டெலிவரி என்று வந்திருந்தார்கள். இவர்கள் அம்மாவையும் சேர்த்துப் பார்க்க வேண்டுமே என்று, தன்னுடன் சிறிது நாட்கள் இருக்க அழைத்துச் சென்றாள் மாலினி. இங்கு வந்து தன் மாமியாரும், அம்மாவும் சேர்ந்து பேசி பொழுது கழிப்பது நிறைவாக இருந்தது.

குழந்தை ஸ்கூலுக்குப் போகும் போது அம்மா பாதி திறந்த கண்ணுடன், "டாடா... பை!" என்று சொல்வதைப் பார்த்த மாமியார், "மாப்பிள்ளையை எவ்வளவு நல்லா வழியனுப்பறாங்க. நமக்கு என்ன தெரியுது?" புலம்ப, மாலினி அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் அம்மா வெகுளியாக சிரிப்பதைப் பார்த்துக் கண்கலங்கினாள். ஆனால் பிரச்னைகள் வலுக்க, ஒரே சண்டை. அம்மா,

'விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள்தான் என்னை தம்பியிடமே கொண்டு போய் விடு. அவர்களும் நல்லவர்கள்தான். குளத்தில் பாசி படர்ந்திருக்கேன்னு கலங்கக் கூடாது. பாசியை விலக்கிப் பார்த்தா தெளிவான தண்ணீர் இருக்கும். அவனுக்கும்தான் பாசம் இல்லாமல் போயிடுமா" மாலினியை சமாதானப்படுத்தி விட்டுப் போனதுதான் கடைசி தடவை.

அங்கு போனதும் வியாதி முற்றி குழந்தை மாதிரி ஆகித்தான் கோமாவில் இறங்கியது.

இந்த ஆறு மாதங்களாக, கடவுளிடம் "அம்மாவை சீக்கிரம் கொண்டு போ" என்று மாலினி வேண்டாத நாளே இல்லை.

இன்று உண்மையில் அது நடந்தும் தாங்கும் சக்தியின்றி மனம் தாயை நினைத்து அலைபாய்ந்தது.

ரயிலின் வேகம் அதிகரிக்க கனத்த மனதுடன் மாலினி தன்னையறியாமலே ஆயாசமாகத் தூங்க ஆரம்பித்தாள்.

நீர்மோருக்குப் போட கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலைக்குப் பதில், எலுமிச்சை இலைகளைக் கிள்ளிப் போட்டு ஊற வைத்துக் குடித்தால் சளி, இருமல் தொந்தரவு இல்லாமல் தொண்டைக்கு இதமாகவும் இருக்கும்.

- சி. மாலதி



புக் ஷெல்:.ப்



தர்மத்தின் மதிப்புதான் என்ன?

ஸ்வாமி தயானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் 'தி வேல்யூ ஆஃப் வேல்யூஸ் என்ற ஆங்கிலப் புத்தகத்தின் தமிழாக்கம். ஸ்வாமிஜியின் வேதாந்த சிந்தனைகள் நம் ஒவ்வொருவரின் ஆன்மீக அறிவுத் தேடலுக்கும் அழகிய பாதையை அமைத்துக் கொடுக்கிறது இந்நூல் வாயிலாக.

பக். 164, விலை ரூ. 50.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மந்திர மாலிகா

அனைத்துக் கடவுளர்க்கும் உரிய மந்திரங்கள் அதற்கான விளக்கவுரையுடன். கூடவே யந்திரங்கள் வைத்துப் பூஜை செய்யும் முறைகளும் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் என். தம்மண்ண செட்டியார்.

பக். 128, விலை ரூ. 30.00

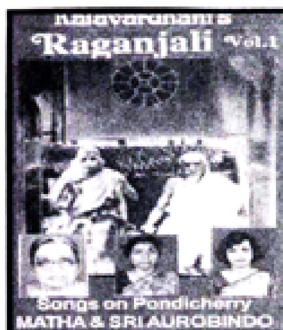
(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017)

கடலங்குடியின் கோசார கிரக பலன்கள்

ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்துக்கான கிரஹ பலன்களும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. என்னென்ன கிழமையில் என்னென்ன காரியங்கள் மேற்கொள்ளலாம் என்பதும் இடம்பெற்றுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர். கே.என். சரஸ்வதி.

பக். 126, விலை ரூ. 32.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, திநகர், சென்னை - 600 017)



உங்களுக்கு விருப்பமான மேற்படிப்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

பள்ளிப் படிப்பு முடித்தவுடன் மேற்கொண்டு என்ன படிக்கலாம் என்பதை அலசுகிறது. எல்லாத் துறைகளையும் கவர் செய்து அனைத்துக் கல்லூரிகளின் முகவரியுடன் உள்ளது. மாணவ மாணவிகளுக்கு மிகவும் பயனளிக்கும் இப்புத்தகம்.

பக். 400, விலை ரூ. 75.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், தபெ.எண். - 1447, 7, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

அன்புச் செல்வங்களுக்கு அழகழகான பெயர்கள்



அழகிய தமிழ்ப் பெயர்கள் அனைத்து மதத்தினர்க்கும் ஏற்றபடி உள்ளது. தொகுப்பு. ஸ்ரீமதி எஸ். லக்ஷ்மி.

பக். 192, விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீசக்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர் அருள்மொழிக் கதைகள்

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர் தமது சீடர்களுக்கு போதித்த நீதிக் கதைகள். ஒவ்வொன்றும் ஒரு கருத்தைத் தருகிறது. எளிய வாழ்க்கைப் பாடத்தை உள்ளடக்கிய இக் கதைகளை அழகிய தமிழ் நடையில் தந்திருப்பவர் கவிஞர் தமிழ்முடி.

பக். 107 விலை ரூ. 30.00

(தமிழ்முடி நிலையம், 625, 52வது தெரு, 9வது செக்டர், கே.கே. நகர், சென்னை - 600 078)

பேசும் பொற்சித்திரமே!

மூன்று நாவல்கள் உள்ளடக்கிய புத்தகம். மூன்றும் படிக்க சுவையாக உள்ளன. சீரிய நடையில் செல்லும் கதை ஓட்டம், குடும்பத்

தில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை, பாசப் பிணைப்புகளை அழகிய சித்திரமாக படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது. ஆசிரியர் ஆர். சுமதி.

பக். 336 விலை ரூ. 80.00

(அருண் பதிப்பகம், கே.கே.பி., காம்ப்ளக்ஸ், 107/8, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014)

சிறப்பாக வாழ்வதற்கு சிறுதொழில்கள்

வீட்டிலிருந்தே செய்யும் சிறுதொழில்களான ஊறுகாய், ஜாம், பிஸ்கெட், சர்பத், ஊதுபத்தி போன்றவற்றின் செய்முறை குறிப்புகள் விளக்க உரையுடன் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சூரியநாத்.

பக்.160, விலை ரூ. 32.00

(கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், பு. எண் 27 ப. எண் - 18, தெற்குப் பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

திருவண்ணாமலையின் மகிமை

திருவண்ணாமலைக் கோவிலின் ஸ்தல வரலாற்றுப் புத்தகம். இத் திருக்கோயில் மகிமையும், வரலாற்றுப் புகழ் கதைகளும் அனைவரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர் எஸ். லீலா, விலை ரூ. 28.00

(தமிழ்மணி நிலையம், 7 எஸ்.எஸ். சாஹிப் தெரு, அமைந்தகரை, சென்னை - 600 029)

நாஸ்டர்டாம்ஸின் தீர்க்கதரிசனங்கள்

நானூறு வருடங்களுக்கு முன்பே உலக நடப்புக்களை துல்லியமாகக் கணித்துக் கூறிய தீர்க்கதரிசி நாஸ்டர்டாம்ஸ். இவரின் வாழ்க்கைக் கதையும் இவர் கணித்த ஜோதிடப் பலன்களைப் பற்றிய விவரங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன இந் நூலில். ஆசிரியர் பி. உதயகுமார்.

பக். 142, விலை ரூ. 36.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

செவ்வாய்தோஷமே கிடையாது

சர்ச்சைக்குரிய செவ்வாய் தோஷத்தைப் பற்றிய ஒரு நீண்ட ஜோதிட விளக்கம். செவ்வாய்தோஷம் கிடையாது என்பதற்கு வலுவான காரணங்களைச் சேர்த்து ஜோதிட சாஸ்திரப்படி விவரிக்கிறார் ஆசிரியர் எஸ். வைத்தியநாதன்.

பக். 30, விலை ரூ. 18.00

(ஸ்ரீ பாதுகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 106, பகவாத் பில்டிங், தில்லைநகர், திருச்சி - 18)

மனிதன் மாறவில்லை

சமூக நாவல். குடும்பப் பின்னணியில் சமூக நடப்புகளை நெஞ்சைத் தொடும் சம்பவங்களுடன் அழகாகச் சொல்லியிருக்கிறார் ஆசிரியர் விந்தன்.

பக். 208, விலை ரூ. 55.00

(கலைஞன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, திநகர், சென்னை - 600 017)

யோக சித்தி

சமயோக சாதன விளக்க நூல். கவியோகி மகரிஷி சுத்தானந்த பாரதியார் தனது ஆன்மீக தத்துவங்களையும், அனுபவங்களையும் படிப்போரின் ஆத்ம உணர்வை தட்டி எழுப்பும் வகையில் விளக்கியுள்ளார்.

பக். 266, விலை ரூ. 60.00

(சுத்தானந்த நூலகம், எம் 34 ஜே. மஹாலெக்ஷ்மி காலனி, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041)

வருமுன் காப்போம்

பிறவிக் குறைபாடுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் பற்றிய மருத்துவக் காரணங்கள். குழந்தை

ஒவ்வொரு வருடமும் குழந்தைகளுக்குப் புதிதாக லஞ்சுக்கு ஹாட்பேக் வாங்கித் தந்தால், பழைய ஹாட்பேக்கிலுள்ள கிண்ணங்களை எடுத்து விட்டு சிப்ஸ், பிஸ்கெட்டுகள் மற்றும் மொரமொரப்பாக இருக்க வேண்டிய நொறுக்குத் தீனிகளை அதில் நிரப்பி வையுங்கள். நல்ல அழகான ஏர்டைட் கன்டெய்னர் ரெடி. தவிர, அந்தக் கிண்ணங்கள் சமையலறையில் உபயோகப்படும்.

- லலிதா முரளீதரன்



கோல்டு டைம் - நேமாலஜி & புரோனோலஜி

இந்தியாவின் முதன் முதலாக - இஞ்சினியர்/புரோனோலஜியில் ஆராய்ச்சியாளர்

Rtn. Er. AS. Maha Sree Rajhan



நிபுணர் : கையெழுத்தியல், எண் கணிதம், பெயரியல், கிராபாலஜி, இராஜவசியம், பெயர் - தொழில் வசியம் மற்றும் புரோனோலஜியில்

❑ நம்முடைய பாரத தேசத்தில் கைராசியான கை தேர்ந்த வல்லுனராகவும் மிகத் துல்லியான முறையிலும் முதன் முறையாக பெயரின் அலைகளை வைத்தும், இடது மற்றும் வலது கைரேகைகளின் அமைப்பைப் பொறுத்தும் அதிர்ஷ்டப் பெயர்களை வசியத்துடனும், அதிர்ஷ்ட தொழில்களை வசியத்தின் தன்மைக்கு தகுந்தாற்போன்றும், தாங்கள் அன்றாடம் பேசுகின்ற குரல் அதிர்வுகளைப் பொறுத்து மற்றும் பத்து வகையான முக்கிய காரணிகளையும் பன்னிரெண்டு வகையான இயக்கங்களை மையமாகக் கொண்டு அதிர்ஷ்ட பெயரை புரோனோலஜி மூலமாக அமைத்துக் கொண்டிருப்பவர் கைராசியான ஸ்ரீமான் மஹா ஸ்ரீராஜன் அவர்கள் ஆவார்.

❑ இந்தியாவில் மிக பிரபலம் அடைந்த, வெற்றி அடைந்த கம்பெனிகளுக்கும் தொழில் மையங்களுக்கும் வர்த்தக நிறுவனங்களுக்கும் திரு. எ.எஸ். மஹா ஸ்ரீ ராஜன் அவர்களால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

❑ தொழிலை, இராஜவசிய முறைப்படி இவர்களால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பல பேர் இன்று அரசியலிலும், கலைத் துறையிலும் பெருத்த செல்வச் சீமான்களாகவும், கோடீஸ்வரர்களாகவும் திகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது உண்மை.

❑ மேலும் வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்பு பற்றியும், காதல் தோல்வி, போதை வஸ்துக்கு அடிமை, தீராத நோய், திருமண/சுபகாரியத் தடை கட்டிடம் பாதியில் நின்று விடுதல், கடன் தொல்லை, லேபர் தொல்லை, குழந்தை இல்லாமை, குழந்தைகள் படிப்பில் மந்தம், ப்ளாக்மெயில் தொந்தரவு போன்ற பலவிதமான பிரச்சினைகளையும் மிகமிக துல்லியமாகவும் ஆராய்ந்து அற்புதமான முறையில் தீர்த்து வைத்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறச் செய்கிறார்கள். (குறிப்பாக 15 நாட்களிலேயே வெற்றி வாய்ப்பு நிச்சயம்)

நேரில் ஆலோசனை பெறலாம் (எல்லோருடைய ரகசியங்களும் கண்டிப்பாகக் காப்பாற்றப்படும்).

385, செரிரோடு, ஈடன் கார்டன் ஸ்கூல் அருகில், மேல்மாடி, அஸ்தம்பட்டி, சேலம் - 7.
Off : 0427-417336/4131006 Resi:402784 Cell :98427-10027 E-mail:home-vastu@eth.net

உங்கள் வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் தீர வழி

★ எண் கணித முறைப்படி உங்கள் பெயரை மாற்றியமைத்து உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்க்கலாம்.

★ உங்கள் ராசிக்கேற்ற 'கற்கள்' அணிந்து உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்க்கலாம்.

★ வீட்டின் 'வாஸ்து' நிலைமை சரி செய்து உங்கள் பிரச்சனைகளை சரி செய்யலாம்.

★ உடல் உபாதைகளை 'ரெய்கி' மூலம் சரி செய்யலாம்.

★ யந்திரங்கள் மூலம் உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இப்படி உங்கள் பிரச்னைகள் தீர பலவழிகள் உள்ளது. இன்றே அணுகுவீர்



நியூமராலஜி, ஜெம்மாலஜி,
பெங்சூய் (சீனவாஸ்து), ரெய்கி, யந்தராஸ்
ஆகியவற்றின் மூலம் தீர்வு காண்கிறார்

ஸ்ரீதேவி உபாசகர் **பி.ஆர்.ஸ்ரீராம்**

முகவரி : புதிய எண்.84, பழைய எண்.90, ஜி.என்.செட்டி தெரு,
2வது மாடி, வாணிமஹால் எதிரில், தி.நகர், சென்னை - 17.
செல் : 98400 63723 E-mail : prsriram@yahoo.com

வெளிநாட்டவர்கள் 25 US Dollar Draft எடுத்து PR SRIRAM என்ற பெயருக்கு அனுப்பிவைக்கவும்.
3 கேள்விகளை பிறந்த தேதியுடன் E-mail செய்யலாம். பதில் E-mailலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

களைத் தாக்கும் இதர நோய்கள் பற்றிய தகவல்கள், மேலும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஆலோசனைகள் என்று இப் புத்தகத்தில் அனைத்துத் தகவல்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. இளம் தாய்மார்களுக்கு உபயோகமான புத்தகம். ஆசிரியர் டாக்டர். மு. முபாரக் அலி.

பக். 152, விலை ரூ. 37.00

(திருமகள் நிலையம், பு.எண். 16, ப.எண் 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி நகர், சென்னை - 600 017)

பிரபஞ்ச ரெய்கி

ரெய்கி கலையைப் பற்றி சிறந்த முறையில் நன்கு புரியும்படி எழுதப்பட்டுள்ளது. பயிற்சி முறைகளும் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளும் ரெய்கி ஆர்வலர்களுக்குப் பயனளிக்கும் விதத்தில் உள்ளது. ஆசிரியர் ரெய்கி எஸ்.எஸ். பாண்டியன்.

பக்.48, விலை ரூ. 25.00

(திரு.எஸ்.எஸ். பாண்டியன், 12/5-ஜி, மானாதீட்சிதர் தெரு, சிதம்பரம் - 608 001)

தொண்டை மண்டலத் தேவாரப் பாடல் பெற்ற சிவத் திருத்தலங்கள்

தக்கோலம், திருவலங்காடு, திருப்பனங்காடு என்று 32 சிவதிருத்தலங்கள் பற்றிய வரலாற்றுச் சிறப்புச் செய்திகளுடன் திருஞானசம்பந்தர் அருளிய கோளறுபதிகம், தேவாரப் பாடல்களும் இடம்பெற்றுள்ளன.

பக். 36.

(திரு. ரா. மாணிக்கம், கொருக்கம்பேரு அஞ்சல், திருவள்ளுவர் வட்டம், திருவள்ளுவர் மாவட்டம்)

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை

பகவத் கீதைக்கு தெள்ளத் தெளிவான தமிழ் விளக்கவுரை. ஸ்லோகங்கள் சமஸ்கிருதத்திலும் தமிழிலும் தனித்தனியாகக் கொடுக்கப்பட்டு பொருளடக்க உரையுடன் தரப்பட்டிருக்கும் சாரம்சமும் அழகாக மனதில் பதியும்படி எழுதப்பட்டுள்ளது. விளக்கியவர் சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர்.

பக். 706, விலை ரூ. 120.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

மணிமேகலை எதிர்காலப் பஞ்சாங்கம் 2001-2005

2001லிருந்து 2005ம் வருடம் வரை கணிக்கப்பட்ட திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கம். இந்த பஞ்சாங்கத்தில் திதி, நட்சத்திரம், லக்கினப் பலன்கள் என்று சகல விவரங்களும் அடங்கியுள்ளன. மணிமேகலை ஆசிரியர் குழுவால் ஆராய்ச்சி செய்து வெளியிடப்பட்ட நூல்.

பக். 160, விலை ரூ. 100.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7 தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

கேஸட்

ROGANIVARAKA SURYA SATAKAM

சூர்ய காயத்ரி, சூர்யரதா வர்ணம், மண்டல வர்ணம் போன்ற சமஸ்கிருத ஸ்லோகங்கள் அடங்கியுள்ளன. இவற்றைக் கேட்போரின் சகல பிணிகளும் விலகி நலம் பெறுவர் என்கிறார்கள். பாடியிருப்போர் - தியாகராஜன் மற்றும் குழுவினர்.

விலை ரூ. 50.00

SHIVA-SHAKTI UPASANA

சிவனைப் போற்றித் துதிக்கும் ஸ்லோகங்கள். ஸ்பஷ்டமான உச்சரிப்புடன் கூடிய இந்த ஸ்தோத்திரங்களை கேட்கும் பொழுது மனம் சாந்தி அடைகிறது. பாடியிருப்போர் தியாக ராஜன் மற்றும் குழுவினர்.

விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் கீதாஞ்சலி வெளியீடு - சூப்பர் ஆடியோ பிரைவேட் லிமிடெட், 17 ராஜேஸ்வரா காம்ப்ளக்ஸ், 34, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002)

KALAVARDHANI'S 'RAGANJALI' VOL.I

பாண்டிச்சேரி அன்னை ஸ்ரீ அரவிந்தர் மேல் பாடப்பட்ட பாடல்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. சென்னை ரிசர்வ் வங்கியின் பெண் ஊழியர்கள், அன்னை அன்பர்கள் கூட்டாக இப் பாடல்களை இயற்றி இசையமைத்துப் பாடியுள்ளனர். மெல்லிய பின்னணி இசை, இனிய ராகம், அழகிய பாடல் வரிகள் கேட்போரை மெய்மறக்கச் செய்து 'அன்னை'யை தரிசிக்கச் செய்கிறது.

விலை ரூ. 50.00

(ரேவதி எண்டர்பிரைசஸ், 4, தாமோதரன் தெரு, எஸ்.வி.சி. நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106)



அன்னமே பிரம்மா! அன்னமே விஷ்ணு! அன்னமே சிவன்!

புண்ணியக்ஷேத்ரம் இராமேஸ்வரத்தில் மாதந்தோறும் அமாவாஸை திதியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

அன்புடையீர், அனேக நமஸ்காரம். தலம், தீர்த்தம், மூர்த்தி இவற்றால் சிறப்புக்குரிய பல க்ஷேத்ரங்களில் இராமேஸ்வரம் பெருமைமிக்க புண்ணிய ஸ்தலமாகும். ராமஸேது என்றும், ஸேது ஸ்தலம் என்றும் போற்றப்படும் இராமேஸ்வரம் புகழ்மிக்க புண்ணிய க்ஷேத்ரமாகும். இராமேஸ்வரத்தில் அன்னதானம் செய்வதும் ஜபம், ஹோமம், தானம் செய்வதும் அழியாத புண்ணியப் பலன் கிடைக்கும்.

இராமேஸ்வரத்தில் அமாவாஸை தினத்தில் அன்னதானம் செய்தால் மனித குலம் மாபெரும் புண்ணியத்தை பெறும். புத்திரப்பேறு உண்டாகும். நாகதோஷம் முதலியன நீங்கும். அனைவரும் நலம் பெறுவர். இராமேஸ்வரத்தில் அமாவாஸை அன்று அன்னமளிப்பவன் ப்ராணனளிப்பவன் ஆகிறான். அன்னமளிப்பது அமிர்தமளிப்பதற்கு சமம். இந்த புண்ணிய பூமியில் அன்னமளிப்பவன் மிக்க செல்வந்தராய் பிறப்பான். வறுமை நீங்கி, பெரும் பணக்காரனாவான். அன்னதானம் செய்பவனுக்கு போகமும், ஆயுளும், அழகும் பெருகும். பலம், புகழ், கீர்த்தி இவை உண்டாகும்.

★ தடைபட்ட திருமணம், புத்திர பாக்யம் இவை உண்டாகும் ★ வறுமை அகல ★ கொடிய நோய்கள் நீங்க ★ தொழில் மந்தம் நீங்கி முன்னேற்றம் காண ★ பிரிந்தவர்கள் ஒன்றுசேர ★ நீண்ட ஆயுள், கடன் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை ★ மனநிம்மதி பெற ★ பெற்றோர், மூதாதையர் நினைவு நாளில் ★ ஆக நீங்கள் நினைத்த காரியம் நிறைவேற நாங்கள் உங்கள் சார்பாக அன்னதானமளித்து, பிரஸாதம் அனுப்பி வைக்கிறோம்.

★ சிறியதொகை மற்றும் அரிசி போன்ற உணவு பொருட்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
★ ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு கோபுர தரிசனம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு கோபுர தரிசனம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு கோபுர தரிசனம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.10,000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஆயுள்காலம் முழுவதும் கோபுர தரிசனம் மாத இதழ் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு கந்தபுராணம் அல்லது பகவத்கீதை புத்தகம் அனுப்பி வைக்கப்படும். ரூ. 5,000 மற்றும் ரூ. 10,000 அளிக்கும் அன்பர்களுக்கு கவி-ந்யாய-மீமாம்ஸ சிரோமணி ஸ்ரீமான் திருவெண்காடு டி.கே. முத்துஸ்வாமி சாஸ்திரிகளால் தயாரிக்கப்பட்டு பூஜையில் வைத்த யந்திரம் அன்பர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப எந்த யந்திரம் தேவையோ அந்த யந்திரம் இலவசமாக வழங்கப்படும். மேலும் பகவத்கீதை புத்தகம் அல்லது கந்தபுராணம் புத்தகம் இலவசமாக அனுப்பி வைக்கப்படும். ரூ. 10,000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 10 ஆண்டுகளுக்கு மாதந்தோறும் பிரசாதம் அனுப்பிவைக்கப்படும். ஸ்ரீ ராமச்சந்திர மூர்த்திக்கு அணில் செய்த ஸேவை போல் இந்த லோகக்ஷேமத்திற்கு நம்மால் இயன்றளவில் உபகாரம் செய்திடுவோம். நேரில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

நன்கொடை அனுப்பும் அன்பர்கள் GOPURA DHARISANAM ANNADHANA CHARITABLE TRUST, CHENNAI-41 என்ற பெயரில் CHEQUE/D.D./M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். புனித ஸேவையில் மனப்பூர்வமாக செயலாற்றும் எமது பணிக்கு உங்களது மேலான ஒத்துழைப்பை என்றென்றும் நாடுகிறோம்.

CHEQUE/D.D./M.O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

கோபுர தரிசனம் அன்னதான அறக்கட்டளை

GOPURA DHARISANAM ANNADHANA CHARITABLE TRUST

M-11/F-4, TNHB FLATS, I MAIN ROAD, THIRUVALLUVAR NAGAR,
THIRUVANMIYUR, CHENNAI - 600 041. SOUTH INDIA
☎: 4900303, 4900603 Fax: (044)4916316 E-mail: gopuradarisanam@yahoo.com

★ நீங்கள் தேடும் மனநிம்மதி அன்னதானத்தில் கிடைக்கிறது ★ ஸர்வேஜனா: - ஸுகினோபவந்து

அமிர்த்தாவின் அறிமுகம்

100% டேபிள் டாப் வெட்கிரைண்டர்

ரூ.2985/- மட்டுமே!



குறைந்த விலை, கூடுதல் தரம். போர்ட்டபிள் டிரம் கொண்ட முழுமையான வெட்கிரைண்டர். (மையக்குழாயிலிருந்து டிரம்மை மேலே தூக்கும் சிரமமில்லை) பயன்படுத்த மிக எளிது. இனியும் யோசித்து நேரம் கடத்த வேண்டுமா? ஏனெனில், இவ்வளவு சிறப்பம்சங்களுடன் இத்தனை குறைந்த விலையில் வேறெந்த கிரைண்டரும் கிடைப்பதில்லை.



www.amirthaa.com

Time's/Am/02

அமிர்த்தா™

THE GRINDS

100% டேபிள்டாப் வெட்கிரைண்டர்

அனைத்து முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



Also available India's only grinder with the Unique **Uni-Pressure Three Stone System**

For more details : Chennai,Chengalpet, N.Arcot :044-6481013,6430703, Pondicherry & S. Arcot : 0413-330619 Thanjavur : 04362-339561 Madurai : 0452-350488, 344281 Trichy : 0431-700728, 712890 Salem : 0427-447313 Tirupur & Coimbatore : 0424-227050 Hyderabad : 040-7537347 Vijayawada : 0866-435015 Calicut : 0495-367333 Calcutta : 033-4641636 Bangalore: 080- 3377353

Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**,Erode- 004. Ph: 0424 - 227050, 214259 e-mail:minit@amirthaa.com

1.7.2002 – மாவீரன் அலெக்சாண்டர், பி.சி. ராய் (1882), இளவரசி டயானா(1961) பிறந்த நாள். கனடா சுதந்திர தினம். 1982ல் இந்நாளில் தமிழகப் பள்ளிகளில் சத்துணவு துவக்கம். இங்கிலாந்து அரசு இந்திய விடுதலைக்கான சட்டம் 1947ல் இயற்றப்பட்டநாள்.

4.7.2002 – முன்னாள் பிரதமர்கள் குல்சாரிலால் நந்தா (1898), பி.வி. நரசிம்மராவ் (1921), இத்தாலிய புரட்சியாளர் கரி பால்டி (1807) ஆகியோர் பிறந்த நாள். சுவாமி விவேகானந்தர் (1902), மேடம் க்யூரி (1934) நினைவு நாள். அமெரிக்கா, ஆப்கானிஸ்தான், பிலிப்பைன்ஸ் சுதந்திர தினம்.

5.7.2002 – வெனிசுலா சுதந்திர தினம்

6.7.2002 – தமிழறிஞர் பரிதிமாற் கலைஞர் (1870), அமெரிக்க அதிபர் ஜார்ஜ் புஷ் (1946) ஆகியோர் பிறந்த நாள்.

8.7.2002 – ஆலயப் பிரவேச தினம், ஜோதிபாசு (1913), ம. எண்ணெய் கண்டுபிடித்த ராக்டெல்லர் (1839) பிறந்த நாள்.

9.7.2002 – அர்ஜென்டினா சுதந்திர தினம் (1816)

11.7.2002 – உலக மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு தினம். குன்றக்குடி அடிகளார் (1925), வி.ஆர். நெடுஞ்செழியன் பிறந்த நாள்.

13.7.2002 – கவிஞர் வைரமுத்து பிறந்த நாள்.

14.7.2002 – பிரான்ஸ் சுதந்திர தினம்

15.7.2002 – பெருந்தலைவர் காமராஜர் (1903), மறைமலை அடிகள் (1876), என். சங்கரய்யா (1922) ஆகியோர் பிறந்த நாள்.

17.7.2002 – இயக்குனர் பாரதிராஜா பிறந்த நாள்.

18.7.2002 – நெல்சன் மண்டேலா (1918), ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் (1935) பிறந்த நாள்

20.7.2002 – புருஸ்லி நினைவு தினம் (1973)

21.7.2002 – நடிகர் திலகம் சிவாஜி நினைவு தினம் (2001). நீல்ஆம்ஸ்ட்ராங் ஆல்டிரின் 1969ல் இந்நாளில் சந்திரனில் இறங்கினர். பெல்ஜியம் சுதந்திர தினம்.

22.7.2002 – இயக்குனர் ஸ்ரீதர் பிறந்த நாள். (1919), தினமலர் நிறுவனர் டி.வி. ராமசுப்பையர் நினைவு நாள் (1984)

23.7.2002 – பாலகங்காதர திலகர் (1856), சுப்பிரமணிய சிவா பிறந்த நாள்.

24.7.2002 – சங்கரன் கோவில் ஆடித்தபசு

25.7.2002 – திருச்சி லோகநாதன் (1939), டாக்டர் ராமதாஸ் (1939) ஆகியோர் பிறந்த நாள்



ஜூலை மாத டைரி

26.7.2002 – எழுத்தாளர்கள் ஜார்ஜ் பெர்னாட்ஷா (1856), வாஸந்தி (1941) பிறந்த நாள். கார்கில் தினம்

27.7.2002 – கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளை (1876), சோம சுந்தர பாரதி (1879) பிறந்த நாள்

28.7.2002 – பாலகங்காதர திலகர் நினைவு தினம் (1920), ஏ.வி.மெய்யப்பன் செட்டியார் பிறந்த நாள் (1907)

29.7.2002 – ராபர்ட் கிளைவ் பிறந்த நாள்

31.7.2002 – சதாவதானி செய்குத்தம்பி பாவலர் (1874), எஸ். கண்ணப்பன் பிறந்த நாள். தீரன் சின்னமலை தூக்கிலிடப்பட்ட நாள்(1805).

தொகுப்பு : **க. ஸ்ரீலட்சுமி**

" 'வித்யாசாகர்' போன பிறகு என் மனதில் ஒரு பணிவு வந்திருக்கிறது. எதற்குமே ஓவர் ரியாக்ட் பண்ணாத தன்மை வந்திருக்கிறது" - சென்ற இதழில் திருமதி ஜெயலட்சுமி.

இவர் குறிப்பிடும் வித்யாசாகர் என்ற நிறுவனமும், அதன் ஸ்தாபக டைரக்டர் பூனம் நடராஜனும் அவரது சக ஆசிரியைகளும், மூளை சிதைந்த குழந்தைகளுக்காக இடைவிடாது பணிசெய்து வருகிறார்கள்.

சென்னை கோட்டூர்புரத்தில் எண் 1, ரஞ்சித் சாலையில் இன்று நான்கு மாடிக் கட்டிடமாக உருவெடுத்துச் செயல்பட்டு வரும் வித்யாசாகர் (ஸ்பாஸ்டிக்ஸ் சொஸைட்டி ஆஃப் இண்டியாவின் சென்னை கிளைதான் வித்யாசாகர்.) ஒரு அரசு சார்பற்ற நிறுவனம். விளக்குகிறார் திருமதி பூனம் நடராஜன்.

"தொழில் முறையில் நானும் என் கணவரும் சென்னை வந்தோம். என் குழந்தை ஈசுவரை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கான சென்னை அரசுப் பள்ளியில் சேர்க்க முனைந்தபோது, அவனுக்கு வயது 4 ஆகவில்லை. அவன் மனநலம் குன்றியவன் எனக் காரணங்கள் காட்டி சேர்க்க மறுத்து விட்டனர். இதுவே, எனக்குக் கல்கத்தா, பம்பாய், டில்லி, பெங்களூர் முதலிய நகரங்களில் சிறப்பாகச் செயலாற்றி வரும் எஸ்.எஸ்.ஐ. (ஸ்பாஸ்டிக்ஸ் சொஸைட்டி ஆஃப் இண்டியா) சென்னைக்கும் கொண்டு வரத் தூண்டுகோலாய் அமைந்தது" என்கிறார்.

1985ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 15ந் தேதி தி. நகர் ராஜாம்பாள் தெருவில் மூன்று குழந்தைகளுடன் இந்த மையம் ஆரம்பிக்கப் பட்டது. இந்த மூன்று குழந்தைகளில் ஒன்று பூனம் நடராஜனின் குழந்தை ஈசுவர்.

தத்தித்தத்தி நடக்கத் தடுமாறும் மூளை சேதமடைந்த குழந்தைகளைப் போலவே, இந்த மையமும் ஆரம்பத்தில் எந்த நிதி வசதியும் இல்லாமல் தத்தளித்தது. ஆனால் விரைவிலேயே பொது மக்களின் ஆதரவு கிடைத்து நிதி உதவியும் தொடர்ந்தது.

வித்யாசாகரில் மூளை சேதமடைந்த குழந்தைகளின் தாய்மார்கள் இதே மாதிரியான நிலையிலுள்ள மற்ற தாய்மார்களைச்



• பூனம்



சந்திக்கிறார்கள். தங்களுடைய சோகங்களைப் பரிமாறிக் கொள்கிறார்கள். தாங்கள் இங்கு வரும் போது மிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள்.

ஆரம்ப நிலையில், ஒரு குழந்தை ஒரு மருத்துவக் குழுவினரால் பரிசோதிக்கப்படுகிறது. பிறகு இந்த மையத்திலுள்ள பிஸியோதெரபிஸ்டுகள், ஆக்யுபேஷனல் தெரபிஸ்டுகள், ஸ்பீச் தெரபிஸ்டுகள் ஆகியோர் இக்குழந்தையை எல்லாவிதத்திலும் பரிசோதித்து முடிவில் அதற்கான ஆறு மாத சிகிச்சை பற்றி முடிவு செய்கிறார்கள்.



பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் மகிழ்ச்சியும், கண்ணீரும்!

ஸ்பாஸ்டிக் என்பதற்கான மருத்துவப் பெயர் செரிபரல் பால்ஸி (சி.பி.) என்பதாகும். செரிபரல் பால்ஸி என்பதற்கு சேதமடைந்த மூளை என்று பொருள். இந்நிலையை மருந்தினாலோ அல்லது அறுவைச் சிகிச்சையினாலோ குணப்படுத்த முடியாது. இக் குழந்தைகளுக்கு, அநேகமாக, ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உறுப்புகள் ஊனமுற்று இருக்கும். சரியான சமயத்தில் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் அதன் பாதிப்புகள் மிக அதிவேகத்தில் அதிகரிக்கக் கூடியவை என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

அவயவங்களின் இயங்கும் பகுதி, மூளையில் பழுதுபடுவதால், இத்தகைய ஊனமுற்ற குழந்தைகள், ஆசை, உணர்வு இருந்தும், தம் புலன்களைச் செயலாற்ற இயலாமல் போகிறார்கள் என்பதே இதிலுள்ள பரிதாபம்.

தாயின் கருவிலேயே பாதிப்பு ஏற்படும் போது மூளைக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜன், குளுகோஸ் கிடைக்காத நிலையில் மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. (பார்க்க : பெட்டிச் செய்தி தாய்மார்களின் அனுபவம்) அப்படிப் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும், தனித்தனி குணங்கள் கொண்டவையாக இருக்கும். அக் குழந்தைகளுக்கு, அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உடல் அசைவுகளையும், அறிவுச் செயல்பாடுகளையும் உண்டாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். இதற்காகப் பலவிதமான பயிற்சிகள் தருகிறோம் என்கிறார் பூனம் நடராஜன். குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கப்படும் போது பெற்றோர்களும் ஒன்றாக இருந்து, இப் பயிற்சிகளைத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள்.

இங்கு சிகிச்சைக்கு/பயிற்சிக்கு வரும் குழந்தைகளில் மிகச் சிறிய குழந்தையின் வயது 5 மாதங்கள். இதே மாதிரியான மற்ற பள்ளியில் 4 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் சேர்க்கப்படுவதில்லை. ஆனால் வித்யாசாகரில் 2 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் 50க்கு மேல் இருக்கிறார்கள்.

இம் மாதிரியாக, மிகச் சிறிய வயதிலேயே சிகிச்சை கொடுப்பது மிக நன்மை பயக்கும். அதாவது சிகிச்சை மூலமாக பயிற்சி கொடுத்து, மூளையின் சேதமடைந்த பகுதியை ஈடுகட்டும் முகமாக மூளையின் சேதமடையாத பகுதியைத் தயார் செய்ய, சிறிய வயதிலேயே ஆரம்பிக்கப்படும் சிகிச்சை மிகவும் உதவுகிறது.

இங்கு தன்னார்வத் தொண்டர்கள் பயிற்சி புரோகிராம் (வாலண்டியர்ஸ் டிரெயினிங் புரோகிராம்) என்பதன் கீழ், மையத்தில் நடக்கும் பல்வேறு வகுப்புகளுக்காக தன்னார்வத் தொண்டர்களைத் தயார்ப்படுத்துவதற்காக ஒரு கோர்ஸ் (4 மாத சர்டிபிகேட் கோர்ஸ்) நடத்தப்படுகிறது. அவுட்ரீச் புரோகிராம் எனும் மற்றொரு புரோகிராமில், இந்த மையம் போலவே செயல்படும் மற்ற மையங்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

வித்யாசாகரின் மிக மிக முக்கியமானது, வீட்டு நிர்வாகம் மற்றும் பகல் நேர மையம். வீட்டு நிர்வாகம் என்றால் என்ன? மூளை சிதைந்த குழந்தையின் குடும்பத்தாரோடு மிக நெருக்கமாக இணைந்து செயல்படுகிறது - மையத்தின் இந்தப்

பகுதி. குறிப்பாக அக் குழந்தையின் தாயோடு. தாய்மார்களின் வீட்டு நிர்வாகத்திற்கு இடையூறு, குந்தகம் ஏற்படாத வகையில், அவர்களுக்கு, குழந்தைக்குத் தேவையான சிகிச்சை அளிக்க பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல, குருப் தெரபி எனும் முறை செயல்படுத்தப்படுகிறது. இம் முறையில் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் தாயார்கள் வாரத்திற்கு இருமுறை மையத்தில் கூடி, ஒருவருக்கொருவர், தம் சுகதுக்கங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டு, நாள் முழுவதும் மையத்தில் இருக்கின்றனர். வீடு திரும்பும் போது, தங்கள் மனது இலேசானதாக உணர்வதாக இத் தாய்மார்கள் கூறுகிறார்கள். இசை மூலமாகவும், வர்ணம் தீட்டுதல் மூலமாகவும், குழந்தைகளோடு தாய்மார்களும் மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள்.

இந்த மையத்தின் மற்றொரு முக்கியமான பகுதி கிரியேட்டிவ் யூனிட் எனும் டிவிஷனாகும். இங்கு குழந்தைகளின் ஆக்கத்திறனுக்கேற்ப பலவிதமான கைத்தொழில்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. வாழை இலையில் செய்யும் தொன்னை, தையல் இலைகளால் கிண்ணங்கள், தட்டுக்கள் செய்யப்படுகின்றன. பிறந்த நாட்கள் போன்ற விசேடங்களுக்கு முன்கூட்டியே ஆர்டர் செய்தால், செய்து தருவார்கள். காகிதக் கூழினால் வண்ண வண்ணப் பொருட்கள், காகிதத்தினால் உறுதியான சிறு மேஜைகள், நாற்காலிகள், பேப்பர் வெயிட்டுகள் போன்றவைகளைத் தயாரிக்கிறார்கள்.

சற்று வயது அதிகமாகவுள்ளவர்களுக்குத் தகுந்த பயிற்சிகள் - சணல் பைகள், காகிதப் பைகள் - அதாவது திருமணத் தாம்பூலப் பைகள், கையால் பிளாக் பிரிண்ட் செய்யப்பட்ட துணிகள் போன்றவைகள் - தி.நகர் வெங்கட்நாராயண ரோடில் உள்ள தக்கர் பாபா மையத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விற்பனை ஆகின்றன. வித்யாசாகரும், தக்கர் பாபா நிலையமும் இணைந்து செயல்பட்டு வருகின்றன.



மேலும் ஐ.ஐ.டி. வளாகத்தில் மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்காக ஒரு சிறிய பகுதியை ஒதுக்கி, தச்சு வேலை போன்றவற்றில் பயிற்சி அளித்து பொருளாதாரரீதியாக இக் குழந்தைகள் தம் காலிலேயே நிற்க உதவி செய்கிறார்கள்.

இங்கு வந்து பயிற்சி பெற்று படிப்பும் கற்று 10வதுக்குப் பிறகு அருகிலுள்ள ஏ.எம்.எம். முருகப்பா பள்ளிக்கு +1 படிப்பதற்காகச் செல்லும் மாணவர்களும் உண்டு.

"குழந்தைக்கு நல்ல முறையில் பயிற்சியும், சிகிச்சையும் அளிப்பதற்கு தாய் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் குறிக்கோள்" என்று கூறுகிறார் பூனம். "சராசரி மனிதர்களைப் போல, இக் குழந்தைகளையும் சமுதாயத்தில் தைரியமாக வாழ வைப்பதே எங்களது இலட்சியம்'' என்று உணர்ச்சி பொங்கத் தாய்ப் பாசத்துடன் கூறுகிறார் ஓர் ஆசிரியை.

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் பரிதாபத்திற்கு உரியவர்கள் அல்லர், பாசத்திற்கும் கவனிப்புக்கும் உரியவர்கள் என்றும், மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் ஏழைக் குழந்தைகளாக இருக்கும்பட்சத்தில், அப்படிப்பட்டவர்களை, எந் நேரமும் நாங்கள் இலவசமாகக் கவனிக்கத் தயாராக உள்ளோம் என்றும் கூறுகிறார் பூனம். நம் நாட்டில் சராசரியாக 800க்கு ஒன்று வீதம் முழுமையான மன



விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்,
நிர்வாகி



ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

'சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி'

உங்களை வியக்க வைக்கும் அளவுக்கு ஒரு பெரிய சக்தி உங்களுக்குள், உங்கள் ஆழ்மனதில் புதைந்திருக்கிறது. இந்த சக்தியை அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் பயன்படுத்த முடியும். அதற்கான திறவுகோல்தான் 'ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்!'

சுலபமான ஆல்ஃபா தியானத்தின் மூலம் இந்த சக்தியை தூண்டி விட்டு வாழ்க்கையில் எந்த பிரச்சினைக்கும் விடை காணலாம்.

- மன அழுத்தம் குறைக்கலாம்.
- பண வரவை அதிகரிக்கலாம்.
- உறவுகளை சீர்படுத்தலாம்.
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவ செய்யலாம்.
- நோய் தீர்க்கலாம்.
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்கலாம்.
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழலாம்.

இன்னும் பல வழிகளில் வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி வகுப்புகள் மாதந்தோறும் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் தனித்தனியாக நடத்தப்படும்.

தபால் மூலம் கற்க :

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ காஸட்/சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெற தொலைபேசி, ஈமெயில், கடிதம் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் இன்ஸ்டிட்யூட்

• 11, அருணாசலம் சாலை, சாலிகிராமம்,
சென்னை -93. இந்தியா.
☎ +91-44-3760283/3761880
email: alphamindpower@hotmail.com.
www.alphamindpower.net

விக்ரம் ஜிம்

(ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு)

உடல் எடை குறைய வேண்டுமா?

ஜிம், நீராவிக் குளியல், எலக்ட்ரானிக் ஸ்லிம்மிங் மற்றும் தனிப்பட்ட ஆலோசனை மூலம் சுலபமாக எடை குறையுங்கள், ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள். விபரங்களுக்கு மேற்கண்ட விலாசத்தில் அணுகவும்.

DISCOUNT SALE DISCOUNT SALE

சாந்திமணி சாரிஸ் A/c

அடையாறில் கைத்தறி புடவைகளின் உலகம்

ஆடி மாத சிறப்பு தள்ளுபடி

1.07.2002 முதல்
17.08.2002 வரை
30 % வரை

சில்க் காட்டன் self 20%
சில்க் காட்டன் சோர்வை 15%
சில்க் காட்டன் 10 கஜம் 15%

- அனைத்து மாநில காட்டன் புடவைகள்,
- ஒரிசா காட்டன்,
- மைசூர் சில்க்,
- ஒரிஜினல் கத்வால்,
- காஞ்சி காட்டன்,
- பாலிகாட்,
- ஸ்பன் காட்டன்,
- மெர்ஸ்ரைஸ்டு,

மங்களகிரி, பட்டுப் புடவைகள், பாவஞ்சி பாவாடைகள், வேஷ்டிகள், டவல், சுடிதார் மெடிரியல்

போன்றவை எங்களிடம் தரமான நியாயமான விலையில் கிடைக்கும்.

9, 10, 10½ Yards also available.

- ரூ.100/- மாதாந்திர புடவை சேமிப்பு திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடைவீர்
- வாடிக்கையாளரின் விருப்பத்திற்கேற்ப ஆர்டரின் பேரில் புடவைகள் நெய்து தரப்படும்.

சாந்திமணி சாரீஸ்

கடை எண். 5, அடித்தளம்,
கோகுல் ஆர்கெட்,
எண்.2, சர்தார் பட்டேல் ரோடு,
(அடையார், சிக்னல் அருகில்) அடையார்,
சென்னை - 20 Ph. 4451309

Tailoring undertaken

ஞாயிறு கடை உண்டு



Wholesale & Retail
All Major Credit Cards are accepted

Starching & Polishing All Sarees.

DISCOUNT SALE DISCOUNT SALE

நானும் அத்தகைய ஸ்பெஷல் குழந்தையின் தாய்தான். இதுபோன்ற ஸ்பெஷல் குழந்தைகளை வைத்திருக்கும் பலர், இதுபோன்ற ஸ்கூல் இருப்பதையே அறிவதில்லை. ஒருசில டாக்டர்கள் தவிர மற்றவர்கள் சொல்வதும் இல்லை. கட்டுரை எழுதியவர் கூறியது போல் வித்யாசாகர் போன பின்தான் எங்களுக்கும் ஒரு தெளிவு வந்திருக்கிறது.

தங்கள் பத்திரிகையில் இதுபற்றி விவரங்கள் வந்தால் மனவளர்ச்சியற்ற குழந்தைகள் வாழ்விலும், அவர்களது பெற்றோர் வாழ்விலும் ஒரு தன்னம்பிக்கை கண்டிப்பாகக் கூடும்.

- க. ஜெயலட்சுமி, சென்னை - 91.

ஒன்பது வருடங்களுக்கு முன் என் குழந்தைக்கு வந்த நிலைமையும் அதுதான். எனக்கு கர்ப்பத்தில் எந்தக் குறையும் இல்லை. அனைத்தும் நார்மலாகத்தான் இருந்தது. டெலிவரியும் நார்மலாகத்தான் இருந்தது. குழந்தை வெளியில் தலை தெரியும் நேரத்தில் ''முக்காதே வெயிட் பண்ணு'' என்று டாக்டர் சொன்னாங்க. (மூச்சை இழுத்து விடு என்ற வார்த்தையும் அவர்கள் சேர்த்துச் சொல்லியிருக்க வேண்டும்) நான் மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு அவர்கள் ''முக்கு'' என்று சொன்னவுடன் முக்கினேன். குழந்தையும் வெளியே வந்தது. வயிற்றில் உள்ள தண்ணீரைக் குடித்து விட்டுக் குழந்தை அழாமல் லேசான நீலநிறத்துடன் பிறந்தது. தண்ணீரை குடித்ததினால் ஏற்பட்ட மூச்சுத் திணறலில் குழந்தைக்கு மூளைக்குச் செல்லும் ஆக்ஸிஜன் குறைபாடு ஏற்பட்டது. குழந்தையும் அழவில்லை. குழந்தைக்கு ஆக்ஸிஜன் கொடுக்க டியூப் அங்கு இல்லை. பிறகு, நர்ஸ் எடுத்து வந்து ஆக்ஸிஜன் கொடுத்தவுடன் குழந்தை அழுதது.

உடனே ஒரு குழந்தை மருத்துவரிடம் அனுப்பி இருந்தார்களானால் இன்று இந்த நிலைமையிலிருந்து என் குழந்தையை மீட்டிருக்கலாம். நீங்கள் பிரசுரித்த அந்தக் கட்டுரையில் வரும் கடைசி பாராவை ஒவ்வொரு மகப்பேறு மருத்துவரும் படிக்க வேண்டும். நான் எல்லா மருத்துவரையும் குறைகூறுவதாக தயவுசெய்து நினைக்க வேண்டாம். அந்த சில விநாடிகள் மருத்துவரும் நர்சுகளும் விழிப்புடன் செயல்பட்டால் நிச்சயமாக பல குழந்தைகளை இந்த நிலையில் இருந்து மீட்கலாம்.

- பி. உஷா.

வளர்ச்சியற்ற குழந்தை பிறக்கிறது.

வயதான தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தை, நெகட்டிவ் இரத்த குரூப் உள்ள தாய், நெருங்கிய இரத்த சம்பந்தமுள்ளவரின் திருமணத்தில் உதித்த குழந்தை, தவறான கருத்தடை மருந்துகளை உட்கொள்வது போன்றவை தவிர, மஞ்சள் காமாலை, தட்டம்மை என கர்ப்பிணி தாக்கப்படும் போதும், பிரசவ சமயத்தில் அதிக நேரம், குழந்தை வயிற்றில் தங்க நேரிடுதலும், (ஆயுதக் கோளாறினால்) தவறுதலாக பிஞ்சுத் தலையை ஆயுதம் கவ்வுதல் போன்றவையும், மூளை முடக்கத்துக்குக் காரணமாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

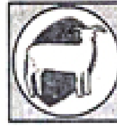
"எந்த இரண்டு குழந்தைகளின் குறைபாடும் ஒன்று போல் இராது. ஆகவே இவர்களை வகுப்பாய்ப் பிரிக்க இயலாது. இவர்களுக்கு வியாதி என ஏதுமில்லாததால் மருந்தும் சிகிச்சையும் இல்லை. குழந்தையின் குறைபாட்டையும், தகுதியையும் முதற்சில நாட்கள் ஆராய்ந்து அதன் தகுதிகளை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுகிறோம்'' என்கிறார்கள்.

வித்யாசாகர் எனும் இந்த விசேஷப் பள்ளியில், மனிதனுக்கு, இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட மிக இனிப்பான மூன்று பரிசுகள் - மகிழ்ச்சி, சிரிப்பு, கண்ணீர் - இந்த மூன்றும் பகிர்ந்து கொள்ளப்படுகின்றன.

"பெற்றோருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட தொகைக்குக் கீழே வருமானம் என்றால் போக்குவரத்து வசதி இலவசமாக அளிக்கிறோம். இதற்குப் பெரிய நிறுவனங்கள் உதவுகின்றன. ஆனாலும் தேவை அதிகம். பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் பிறந்த நாளை, இக் குழந்தைகளுக்கு அன்பளிப்புக் கொடுத்துக் கொண்டாடுவது எத்தனை சிறப்பாக இருக்கும். நிதியுதவிக்கு வரிவிலக்கு உண்டு. எங்களுக்கு அதிக எண்ணிக்கையில் வாலண்டியர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள். மதிய நேரத்தில் பொழுதுபோகாத பெண்மணிகள் எங்களுக்கு உதவலாமே" என்கிறார் பூனம். தன் தொலைபேசி எண்களாக 235 4785, 235 4980, 235 3737 இவற்றைக் குறிப்பிடுகிறார்.

— ராஜி

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

ஜீவனாதிபதி சனி 6க்குடைய புதனுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதன் காரணமாக புதிய கடன்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. மேலும் சில குழப்பங்களும் உண்டாகலாம். என்றாலும் ஜூலை 4ஆம் தேதி குரு பகவான் கடகத்தில் உச்சம் பெறுவது எதிர்பாராத திருப்பங்களை ஏற்படுத்தும். குரு விரையஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் சுபவிரயங்கள் ஏற்படவும் இடமுண்டு. உங்கள் நம்பிக்கைகள் இப்போது வெற்றியைக் காணும். பயணங்களை மேற்கொள்ள நேர்ந்தாலும் யோசித்து முடிவு செய்யுங்கள். மாணவ மணிகள் மேற்படிப்புக்காக அயல்நாடு செல்ல விரும்பி முயன்றால் வெற்றியுண்டு. சிலருக்கு இருந்து வந்த தடைநீங்கி திருமண முயற்சிகளில் வெற்றிகாணும் வாய்ப்பு உண்டு.

உயர் அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பு உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பூரிப்பை ஏற்படுத்தும். சகோதர வழியிலும், நண்பர்களின் மூலமும் ஒத்துழைப்பு கிட்டும். மாதப் பிற்பகுதியில் கண், முகம் போன்றவற்றில் சிறு உபாதை ஏற்பட்டு நீங்கக்கூடும்.

பிற மதத்தவரிடம் எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கும். தொழிற்பிரிவினர் அதிருப்தியையே காணக்கூடிய நிலை உண்டு. அரசியல்வாதிகள் நன்மை அடைய சந்தர்ப்பம் உண்டு. வாகன வகைகளில் மாற்றம் நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானுக்கு நல்லெண்ணெய் தீபமேற்றி வைத்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் தீர்ந்து முன்னேற்றம் உண்டாகும்.

		சனி புதன் ராகு	குரு சூரியன் செவ்வாய்
	3.7.2002 - மிதுன - புதன் 3.7.2002 - கடக - செவ்வாய் 4.7.2002 - கடக - குரு 5.7.2002 - சிம்ம - சுக்கிரன் 16.7.2002 - கடக - சூரியன் 19.7.2002 - கடக - புதன் 23.7.2002 - மிதுன - சனி		சுக்கிரன்
	கேது		



ரிஷப ராசி :

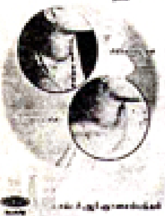
கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசிரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் மூன்றாமிடத்தில் சஞ்சரிக்கும் இராசி நாதன் சுக்கிரனால் பெரும்பாலும் நன்மையான பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். பூமி வாங்க நீண்ட காலமாக நினைத்து, முடியாமல் இருந்தவர்களும் இப்போது வாங்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம் அமையக் காண்பீர்கள். எதிர்பாராத செலவினங்கள் உண்டாகி கையிருப்பு கரையும் நிலையுண்டு. புதிய பொருள்களை வாங்கும் போது நிதானமாக கவனித்துச் செய்யுங்கள். அரசியல்வாதிகள் நல்ல சந்தர்ப்பங்களைப் பெற முடியும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு ஊக்கமூட்டும் வகையில் அமையும். கலைப் பிரிவினருக்கு மிகுதியான வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும்.

தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பு மிகுதியாகக்கூடும் என்றாலும் அதற்கிடான திருப்திகரமான வருமானமும் இருந்து வரும். மருத்துவர்களுக்கு அயல்நாடுகளில் நல்ல வாய்ப்பு அமையக்கூடிய

ஜூலை 2002

தைராய்டு கோளாறுகள்...



'தைராய்டு கோளாறுகள்' என்ற தலைப்பில் அனைவருக்கும் உபயோகப்படும் வகையில் புத்தகம் ஒன்றை ஏ.கே.பி ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம் வெளியிட்டுள்ளது. இதன் ஆசிரியர் பிரபல ஹோமியோபதி மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர். ஆர்.ஞானசம்பந்தம். 'முடிவளம்', 'ஹோமியோபதி அற்புதங்கள்' புத்தகங்களின் அமோக வரவேற்பைத் தொடர்ந்து மூன்றாவது புத்தகமாக இதை வெளியிட்டுள்ளார்.

எளிய தமிழ் நடையில் தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக சுரத்தல் மற்றும் குறைவாக சுரத்தல் போன்றவைகளை ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் மூலம் எவ்வாறு முழுமையாக தீர்வு காண்பது, அறுவை சிகிச்சை முறைகளை எப்படி தவிர்ப்பது என்பதை தெளிவாக கூறியுள்ளார். தைராய்டு கோளாறுகளால் ஏற்படும் முடிப்பிரச்சனைகள், நீட்டுக் கோளாறுகள், உடல்பருமன், சினைமுட்டைப்பை நீர்க்கட்டிகள் போன்றவற்றையும் கதை பாணியில், ஆதாரங்களுடன் எழுதியிருப்பது படிப்பதற்கு விறுவிறுப்பை ஏற்படுத்துகிறது. படங்கள் ப்ளஸ் பாயின்ட்.

இப்புத்தகத்தை தபாலில் பெற ஏ.கே.பி ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம், 6, லாயிட்ஸ் II லேன், இராயப்பேட்டை, சென்னை-14. (போன்: 8113300) என்ற முகவரியில் தொடர்பு கொண்டு புத்தக விலை ரூ.85/- M.O செலுத்தி, இலவச தபால் சலுகையுடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதே முகவரியில் 'முடிவளம்' ரூ.75/- 'ஹோமியோபதி அற்புதங்கள்' ரூ.150/- செலுத்தி பெற்றுக் கொள்ளலாம். பிரபல புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

பெங்களூரில் புத்தகங்களை இராஜாஜி நகர், ராம மந்திர் ரோடு, 'கன்வா டயக்னஸ்டிக்ஸில்' (போன்-3385455) பெற்றுக்கொள்ளலாம். மருத்துவரையும் பிரதி மூன்றாம் ஞாயிற்று கிழமைகளில் நேரில் சந்திக்கலாம்.

ஏ.கே.பி நிறுவனம் www.thyroidmiracles.com என்ற இணையத்தளத்தின் மூலம் இலவச ஆன்லைன் கன்சல்டேஷன் ஏற்பாடு செய்துள்ளது. gnanas@vsnl.com மூலம் தொடர்பு கொண்டும் சந்தேகங்களைக் கேட்கலாம்.

வகையில் அழைப்புகள் வரலாம். பெண்கள் தங்க ஆபரணங்களை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். செல்வ வசதிமிக்க பிரபலமானவர்களின் ஆதரவு சில ருக்குக் கிடைக்கக்கூடும். என்றாலும் முன்பின் அறிமுகமில்லாதவர்களிடம் எதையும் வெளிப் படையாகப் பேசாமலிருப்பதன் மூலம் சில சங்கடங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். கடன்கள் கிடைக்கக்கூடுமாயினும் வாங்காம லிருப்பது நல்லது. குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே குதூகலத்துக்குக் குறை விராது. உடல்நலமும் சீராக இருந்து வரும்.

நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் விஷ்ணு ஆல யங்களுக்குச் சென்று வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் செல்வச் செழிப்பு மேலோங்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங் கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன், கேது ஆகியோரின் சஞ்சாரம் அனுகூல நிலையில் இருப்பதாலும், ஜூலை 4ஆம் தேதி குரு பகவான் கடகத்திற்கு மாறுவதாலும் கடந்த காலத்தில் அனுபவித்து வந்த தொல்லைகள் யாவும் அகலும். பண வரவு செலவில் இருந்து வந்த பிணக்குகள் தீர்ந்து நிம்மதி உண்டாகும். பூமி யோகம் உங் களைத் தேடி வரும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. பூமி, மனைகள் போன்றவற்றில் பணத்தை முதலீடு செய்யலாம். புதிய வாகனம் வாங்கும் போது நிதானமாகச் செயல்படுங்கள். திருமண வயதினரில் சிலருக்குத் திடீர் திருமண யோகம் உண்டாகும். அரசியல்வாதிகள் பாராட்டு களைப் பெறக்கூடும்.

பிரசவ கால கிண்டு பொடியைப் பிரசவித்த வர்கள் மட்டும்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்ப தில்லை. கொதிக்க வெந்நீர் வைத்து இப்பொடி யைப் போட்டு கொஞ்சம் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து எல்லோரும் குடிக்கலாம். இக்கஷாயம் தலைவலி, உடல்வலி, பித்தம், ஜுரம் போன்றவற்றை உடனே குணமாக்கி விடும்.

– கல்பனா ராமன்.



உத்தியோகஸ்தர்கள் சக பணியாளர்களிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது அவசியம். உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறவும் நீங்கள் பெரிதும் முயல வேண்டும். பெண்கள் புதிய ஆபரணங்களை வாங்கி அணிந்து மகிழும் யோகத்தை அடைவீர்கள் என்றாலும் கூடுமானவரை அதை இப்போதைக்குத் தவிர்ப்பதே உத்தமம். பயணத்தின் போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது உங்கள் பார்வை இருக்க வேண்டும். பெற்றோரின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். யாரிடமும் கோபம் கொள்ளாமல் கோபத்தைக் குறைத்துக் கனிவாகப் பேசி வர முயலுங்கள். மாணவமணிகளும் கலைஞர்களும் உற்சாகமாக இருக்க இடமுண்டு. உடல்நலத்தைக் கவனிப்பதும் அவசியம்.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் முருகப் பெருமானுக்கு சிவப்பு மலர்களாலான மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களும் பெருகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஜென்ம இராசியில் சஞ்சரிக்கும் சுக்கிரனாலும், புதன், இராகு, சனி ஆகியோர் சேர்க்கையாலும் நீங்கள் இந்த மாதத்தில் சில தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரலாம். குறிப்பாக பத்திரிகைத் துறை, எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியம். பொறுப்பான பெரும் பதவியில் இருப்பவர்களுக்கு சில பிரச்னைகள் தலைதூக்கும். எதிர்பாராத சில சந்திப்புகளும் புதிய முயற்சிகளும் நன்மையைத் தரக்கூடும். சகோதர வழியில் சிறு சலசலப்பு எழுந்து அடங்கும். வெளியூரிலிருந்து நல்ல தகவல் ஒன்று கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வூட்டும்.

தொழிற்பிரிவினர் எந்தத் தொழிலைச் செய்பவர்களாக இருந்தாலும் கூட்டுத் தொழிலைத் தவிர்த்து சொந்தமாகவே செய்து வருவது உத்தமம். இல்லையேல் சில பிரச்னைகள் எழக்கூடும். புதிய முயற்சிகளைத் தள்ளிப் போடுங்கள். நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். உடல்நலத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த நேரும். நீதிமன்ற வழக்குகளில் தீர்ப்பு தாமதமானாலும் பொறுமையாய் இருங்கள். உங்களுக்குச் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கும். மின்சார சாதனங்களைக் கையாளும் போது கவனம் தேவை. வாகனங்களில் இரவு நேரங்களில் தனியாகச் செல்லாதீர்கள். சென்ற இடத்தில் இறங்கியதும் வாகனத்தைப் பூட்டி வையுங்கள்.

நீங்கள் தினமும் சண்முக கவசம் பாடல்

பெண்கள் மட்டும் படிக்கவும்

அந்த சில நாட்கள்... இனி எந்தக் கவலையும் இல்லை!

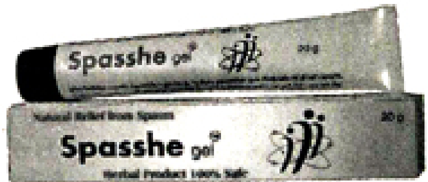
மாதவிடாய்க் காலத்தில் வலி மற்றும் தசைப் பிடிப்பு ஏற்படுவது இயற்கைதான். அதிலிருந்து நிவாரணம் பெற மாத்திரைகளை விழுங்குகிறீர்கள். ஓர் இடத்தில் ஏற்படும் உபாதைக்கு, உடல் முழுதும் பரவும் மருந்துகள் எதற்கு?

இதோ, வந்துவிட்டது - Spasshe gel

முற்றிலும் மூலிகைகளால் ஆனது. உடனடியாக, நிச்சய நிவாரணம் பெற இயற்கையான வழி.

வலி ஏற்படும் போது, அடிவயிறு மற்றும் இடுப்பின் கீழ்ப் பகுதியில் மட்டும் சிறிதளவு தடவினால் போதும். வலி உடனே பறந்துவிடும்!

- இது ஓர் ஆயுர்வேதத் தயாரிப்பு.
- 100% பாதுகாப்பானது.
- பக்க விளைவுகள் கிடையாது.
- துணிகளில் கறை எதுவும் ஏற்படாது.



வலியும் இல்லை!
கவலையும் இல்லை!

Spasshe gel

இது ஓர் ஆயுர்வேதத் தயாரிப்பு

For trade enquiries contact:
Nimba Aswatha Pharma
(O)57(N)137, Kodambakkam High Road,
T. Nagar, Chennai - 600 017.
Ph: 8312998



Available at all medical shops & Health & Glow

Distributors Solicited



ஸ்ரீ :

சென்னை தி.நகர்

ராணி சாரீஸின்

தள்ளுபடி விற்பனை

18.07.2002 முதல் 24.07.2002 வரை

சுங்குடி சேலைகள் என்றாலே நினைவுக்கு வருவது ராணி சார்'ஸ், சென்னை, தி. நகரில் உள்ள ராணி சாரீஸின் தனி விற்பனை நிலையத்தில் 18.07.2002 முதல் 24.07.2002ம் தேதி வரை நடைபெற உள்ள ஆடித் தள்ளுபடி விற்பனையில், சுங்குடி சேலைகள், பட்டு போன்ற தோற்றம் உடைய காட்டன் சேலைகள், பாலும் பழமும் கட்டம் சேலைகள், பாலி சில்க், சில்க் காட்டன், வேஷ்டிகள், சுடிதார் மெட்டிரியல் மற்றும் எண்ணற்ற காட்டன் வகைகள் கிடைக்கும்.

RANEE SAREES Exclusive Shopee

Open on Sunday	Gold Crest Complex, 1st Floor, 54-55, North Usman Road, Opp. Saradha Vidhyalaya School, (Next to Petrol Bunk), Panagal Park, T.Nagar, Chennai - 17. Ph. : 8217308, 8217309	We accept all Major Credit Cards

ஓம் ஜெயசக்தி

அருள்வாக்குச் சொல்லுகின்றார்



அன்னை ஸ்ரீமூகாம்பிகையின் அருள் வரமும் அனுக்கிரகமும் பெற்ற ஸ்ரீ அருணா தேவியார் அவர்கள் சொல்வது தெய்வ வாக்காகப் பலிக்கிறது.

அன்னை ஸ்ரீமூகாம்பிகையின் அருளால் உங்கள் வாழ்வில் நடந்தது, நடந்து கொண்டிருப்பது, நடக்கப்போவது, குடும்ப வாழ்க்கை, வியாபாரத் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தைப்பேறு இல்லாமை, மற்றும் படிப்பு, பட்டம், பதவி, பதவியுர்வு எதிர்பார்ப்புகளால் ஏற்படும் தன்மைகள் எல்லாவற்றையும் விபரமாகக் கூறுவர். மேலும், சுபமுகூர்த்தம், தீபாவளி, நவராத்திரி, திருக்கார்த்திகை, தைப்பூசம், அமாவசை, பௌர்ணமி நாட்களில் கிரகங்களின் அடிப்படையில் யாகங்களும் சிறப்பு பூஜைகளும் நடத்தி பழங்கால ஏட்டுச் சுவடிகளின் முறைப்படி தாயத்துகளும் மாந்திரீக முறையுள்ள அட்சரங்களும் அளிக்கப்படும்.

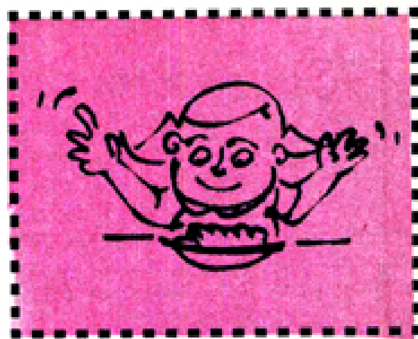
போக முனிவரின் சாரணை ரகசியத்தின்படி மூலிகையின் சக்தி மந்திர சக்தியின் மூலமும் ரசமணி கட்டித் தரப்படும். இதை அணிகின்றவர்களுக்கு கீழே குறிப்பிட்டுள்ள நன்மைகள் மட்டுமே கிடைக்கும். (1) தாம்பத்ய உறவு இன்பமாதல் (2) மனம் ஒருமைப்படும் (3) பதட்டம் கட்டுக்குள் வரும் (4) ஜன வசீகரமும் ஏற்படும். பிரிந்தவர்களை ஒன்று சேர்க்கும்.

அருள்வாக்கின் பதிலை அவருடைய கைப்பட விவரமாக எழுதி அனுப்பி வைக்கின்றார். பதிலைப் பெற காணிக்கையாக ரூ. 25 அனுப்பவும். (கவருக்குள் பணம் அனுப்பு கூடாது) பெயர், பிறந்த தேதி குறிப்பிட வேண்டும். அருள்வாக்கு நேரில் கேட்க வருபவர்கள் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் மாலை 5 மணி முதல் 6 மணி வரை அருள்சக்திபுரம் அன்னை ஸ்ரீமூகாம்பிகை திருக்கோயில் கணக்கன்பட்டி, திண்டுக்கல், பழனி நெடுஞ்சாலை முகவரிக்கு வரவும். பழனியிலிருந்து மூகாம்பிகை திருக்கோயிலுக்கு வர 7, 1, 24, 6 ஆகிய எண்ணுள்ள டவுன்பஸ்கள், மற்றும் பழனி, திண்டுக்கல் வழியாக செல்லும் பஸ்களிலும் வரலாம். **(வெளிநாட்டு அன்பர்கள் ரூ. 50/- M.O. செய்யவும்)**

தபால் எழுதும் முகவரி : **ஸ்ரீ அருணா தேவியார்,**
35, மில் ரோடு, சண்முகபுரம், பழனி - 624 601, போன் நம்பர் : 04545 - 42777

இஞ்சி, பூண்டு விழுதை பாஸ்மதி அரிசியோடு போட்டுக் கரைத்து விட்டு சாதமாக வடித்தேன். பிறகு வாணலியில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லி, பட்டை, லவங்கம் தாளித்து சாதத்தைப் போட்டுக் கலந்து உப்பு, சாட்மசாலா தூவி இறக்கி னேன். வித்தியாசமான புலவை குழந்தைகள் விரும் பிச் சாப்பிட்டனர். ஈசி புலவு தயார்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



களையும் விழிக்குத் துணை' எனத் தொடங்கும் கந்தர் அலங்காரப் பாடலையும் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். துன்பங்கள் யாவும் விலகி இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

ஜீவனஸ்தானத்தில் இராகு, சனி, புதன் சஞ்சரிப்பதன் காரண மாக தொல்லைகள் சிலவற்றைச் சந்திக்க நேரும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல், சேமிப்புச் சீட்டு போன்றவற்றில் சில சிக்கல்கள் எழக் கூடிய நிலை உண்டு. பக்குவமாகச் சமாளிப்பது அவசியம். நீதிமன்ற வழக்குகளில் அனுகூலம் ஏற்படும் என்றாலும் சற்றே தாமதமாகலாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாதப் பிற்பகுதியில் இடமாற்றங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. வண்டி வாகனங்கள் விஷயத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது நல்லது. திரைப்படம் தயாரிப் பவர்கள் அதிக முதலீடு செய்வது நல்லதில்லை. வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வரும். அளவோடு பொருள்களைக் கொள் முதல் செய்வதே நல்லது. எலக்ட்ரானிக் பொருள்கள் வியாபாரம் நன்றாக இருக்கும்.

பெண்களுக்குக் குறை எதுவும் நேர வாய்ப் பில்லை. குடும்ப நிர்வாகத்தில் நற்பெயர் பெறு வீர்கள். நல்லவர்களின் உதவிகளும் ஒத்தாசை களும் மகிழ்ச்சியைத் தரும் புதிய பதவிகள் சிலருக்கு அமையும். தெய்வப் பணிகளில் ஈடு பாடு கூடும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. கலைப் பிரிவினர், அரசியல்வாதிகள், மாணவமணிகள் ஆகியோர் முன்னேற்றப் பாதையில் உற்சாகமாகவே நடை போடுவீர்கள். உடல்நலத்தில் பிரச்னை எதுவும் இல்லாமல் சீராகவே இருந்து வரும். சிலர் புதிய சொத்துக்களை வாங்கும் முயற்சியில் ஈடுபடு வீர்கள் என்றாலும், முயற்சி கைகூடுவதில் தாமதம் ஏற்படக்கூடும். ஞானிகளின் தரிசனம், ஆசி கிட்டும்.

நீங்கள் தினமும் நவக்கிரகங்களை வலம் வந்து வழிபாடு செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற பலன்களைத் தரக்கூடும் என்றா லும், கடக இராசிக்குப் பெயர்ச்சியடையும் குரு பகவானின் அருளால் இந்த மாதம் நீங்கள் சில முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பீர்கள். அவற் றின் மூலம் நீங்கள் தனலாபத்தை அடையும் வாய்ப்புண்டு. வெளியூர்களுக்குச் செல்லும் போது கண்ட இடத்தில் உணவுண்ணும் பழக் கத்தை விட்டு விடுங்கள். என்றாலும் பயப்பட வேண்டாம். தெய்வபலம் உங்களுக்குப் பக்க பலமாக இருப்பதால் கவலையில்லை.

மேலைநாடுகளுக்குச் சென்று கல்வி கற்க விரும்பும் மாணவமணிகள் அதற்குரிய முயற்சி களை மேற்கொண்டால் வெற்றி கிட்டும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் வசூலாக வேண் டிய பணம் சிறிது சிறிதாக வசூலாகி, பணப் புழக்கத்தில் திருப்திகரமான நிலையை ஏற் படுத்தும். வாகனங்களை வாங்க நேருமானால், விஷயம் தெரிந்தவர்களிடம் ஆலோசனை பெற்ற பின்னரே வாங்க முற்படுங்கள். உத்தி யோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு முழுமையாக இருப்பதால் இப்போதைக்கு இடமாற்றம் பற்றிச் சிந்திக் காதீர்கள். ஆன்மிக நாட்டம் மிகும். ஞானிகள், மகான்களின் தரிசனம் உண்டு. சகோதர வழியில் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் இராகு காலத்தில் துர்காதேவிக்கு விளக்கேற்றி வைத்து, வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள்

வாழ்வில் வளமான முன்னேற்றம் ஏற்படும்.



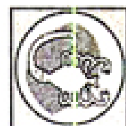
துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு இப்போது செவ்வாயின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இருந்தாலும், ஜூலை 4ல் குருபகவான் கடக இராசிப் பிரவேசத்தால் சில சங்கடங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கடன் வாங்கி வீடு கட்டியவர்கள் தற்போது அதன் காரணமாக நெருக்கடிக்கு ஆளாக நேரும். குடும்பத்தில் பெண்களுக்குள் சிறு மனக்கசப்பு தோன்றி பின்னர் நிவர்த்தியாகிவிடும். அனுசரித்துப் போவதன் மூலம் பெண்களுக்குப் பெருமை உண்டாகும். வீடு கட்டும் யோசனை உள்ளவர்கள் சிறிது காலம் பொறுமையாய் இருப்பது நல்லது. திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்கள், சின்னத்திரை நிறுவனங்கள் போன்றோர் வரவேண்டிய பணம் வராத காரணத்தால் பணத்தட்டுப்பாட்டுக்கு ஆளாக நேரும்.

தொழிற்பிரிவினர் செய்யும் தொழிலையே தொடர்ந்து செய்து வருவது நல்லது. புதிய மாற்றங்கள் எதையும் செய்வதற்கு இப்போது ஏற்ற தருணமில்லை. இரும்பு, கனரகப் பொருள்களை விற்பவர்கள் பணப்புழக்கத்தில் திருப்திகரமான நிலையைக் காண்பதரிது. மகான்களின் தரிசனம், ஆசிகள் ஆகியன கிட்டும். சமயத்தில் உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைப்பதன் மூலம் சங்கடங்களைச் சமாளிக்க முடியும். மாணவமணிகள் குறிப்பாக மருத்துவக் கல்வி பயிலும் மாணவமணிகள் மனக் குழப்பமடைய நேரும். எனினும் இந்த இராசியினர் யாவரும் மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு தெளிவைப் பெற முடியும் என்பதும் தெய்வ பலம் எப்போதும் துணை நிற்கும் என்பதும் ஆறுதலான விஷயமாகும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ஒன்பதாமிடத்தில் உள்ள சுக்கிரனின் சஞ்சாரமும் ஜூலை 4ஆம் தேதி குருபகவான் கடகராசிக்குப் பெயர்ச்சியடைவதும் உங்களுக்கு அனுகூலமான பலன்களையே ஏற்படுத்தும். நீங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த சுபநிகழ்ச்சிகள் விரும்பியபடி திருப்திகரமாக நடந்தேறும். அது திருமண நிகழ்ச்சியாகவோ, புதுமனை புகுவிழாவோ இருக்கலாம். அரசுப் பணியில் சேர விரும்பி விண்ணப்பித்திருந்தவர்கள் சாதகமான பதிலைப் பெறக்கூடும். தனியார் நிறுவனங்களில் நீண்ட காலமாகத் தற்காலிக வேலையில் இருந்தவர்கள் இப்போது நிரந்தரப் பணியாளர்களாக மாற்றப் பெற்று மகிழ்ச்சி காணக்கூடும். கலைஞர்கள் முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

பத்திரிகை, எழுத்துத் துறை, கமிஷன் ஏஜென்ஸி துறையில் உள்ளவர்கள் நல்ல லாபத்தை அடைய வாய்ப்புண்டு. சிலர் நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலையைப் பெறுவீர்கள். அலைச்சல், உழைப்பு ஓரளவு மிகுதியாகவே காணப்படும். மற்றவர்களின் வீண் விவகாரங்களில் தலையிடாமல் தவிர்த்து விடுங்கள். தீயவர்களின் தொடர்பை விலக்குவது நல்லது. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பாராத சில பிரச்னைகள் தோன்றக்கூடும். நிதானமாகவும், உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்றும் சமாளிப்பது அவசியம். நல்லவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதன் படி நடந்து வருவது நல்லது. தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளை முழுமையாய் நம்பி விடாதிர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து ஏழை, எளியவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்

''உங்களிடம் இருக்கும் காமதேனு'' எழுதிய கே.பி. ராஜகோபாலன் கூற்று உண்மை. மனதின் எண்ண அலைகள் பீட்டா அலை 14-20, ஆல்பா 8-12 என்று கூறியுள்ளார். இதற்கு மேலும் இரண்டு மன அலைச் சுழல் உள்ளன. தீட்டா அலை 4-7, டெல்டா அலை 1-3 மனஅலையின் வேகம் குறையக் குறைய நாம் கொடுக்கும் சங்கற்பம், வாழ்த்து இரண்டுமே நடந்து விடும்.

இதனை யோகிராஜ் வேதாத்ரி மகரிஷி ''மனம்'' என்கின்ற நூலில் விளக்கியுள்ளார். நம் மீது வெறுப்பு கொண்ட மனிதரை ''வாழ்க வளமுடன்'' என்று கூறினாலே மாற்றங்கள் நிகழும், நிகழ்கிறது. இதையும் நான் உணர்ந்துள்ளேன்.

- மு. தண்ணீர்மலை.



ஜெயா T.V.ல்

ஞாயிறு இரவு 7 மணிக்கும் வியாழன் காலை 10 மணிக்கும்
எமது மருத்துவ சாதனைகள் காண்க!

புற்று நோய் என்றால் மரணமா? இல்லை

இப்போது எமது குரு மருந்து சிகிச்சையினால் நாக்கு, கன்னம், தொண்டை, குரல்வளை மற்றும் பெருங்குடலில் வரும் சில புற்றுகளை குணப்படுத்தும் வாய்ப்பு உண்டு.

* ஊட்டியை சேர்ந்த ஆசிரியர் திரு. இராமகிருஷ்ணன் (51) குரல்வளை நாண் (Vocal Folds) புற்று நோய்க்காகவும் * சென்னை ரிசர்வ் வங்கியில் உள்ள 47 வயதான அதிகாரி ஒருவர் கல்லீரல் பித்தப்பை புற்றுக்காகவும் எமது குரு மருந்து சிகிச்சை பெற்று கடந்த 1 ஆண்டுக்கு மேலாக நலமுடன் உள்ளனர். (இவர் சென்னையில் உள்ள பிரபல மருத்துவமனை மருத்துவரால் 1 மாதத்துக்கு மேல் பிழைத்து இருப்பது முடியாது என்று கூறப்பட்டவர்)

* இப்போது நாக்கிலும், 2 காதுக்கு கீழும் 4 புற்று கட்டிகளுக்காக சிகிச்சை பெற்று வரும் ஆரணி திரு. ஒய்.சிகாமணி (57) அவர்களுக்கு எமது 2 மாத சிகிச்சையிலேயே 3 கட்டிகள் கரைந்து காணாமல் போய்விட்டன. பெரிய கட்டி 70% கரைந்துவிட்டது! (இவர் பேட்டியை டீ.வி.ல் காணலாம்)

தீராத கழுத்துவலி - தலை சுற்று (Vertigo) - முதுகு வலி - குனிய முடியாமை!

முதுகு எலும்பில் ஏற்படும் Disc Prolapse, Bulge, Herniation, Degeneration, Osteophytes காரணமாக இந்த நோய்கள், தோளை உயர்த்த முடியாமை, (Frozen Shoulder), மூட்டுகளில் (knee & ankle jts) வீக்கம், இறுக்கம், கரகர சத்தம், எரிச்சல், வலி, பாத வீக்கம், Toilet-ல் தரையில் உட்கார எழ முடியாத வலி துன்பம், நரம்புகள் இழுப்பு, குடைச்சல், குத்தல் கை, கால்கள் உணர்வற்று மரத்துப் போதல் (Diabetie Neuropathy) மற்றும் கைவிரல் வீக்கம், வலியில் தொடங்கி எல்லா மூட்டுகளுக்கும் பரவும் முடக்கு வாதம் (பெண்களுக்கு 45 வயதளவில் வரும்போது உண்டு.) போன்ற எல்லா Arthritis, Poly Arthritis, Rh. Arthritis, Cynovitis நோய்களுக்கும் எமது குரு மருந்துகளால் எங்கும் காணாதபடி விரைவில் குணம் கிடைக்கும்! பல ஆண்டு நோய்களில் குணம் பெற்றவர்கள் பேட்டியை டீ.வி. நிகழ்ச்சியில் காணலாம்!

அலர்ஜி - அடுக்குத் தும்மல் - சளி ஒழுகல் - மூக்கடைப்பு நோயாளிகள் எமது சிகிச்சையில் 15 நாள் முதலே குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம். வேறு எந்த சிகிச்சையிலும் இந்தளவு பலன் கிடைப்பதில்லை! * அலர்ஜியினால் அடிக்கடி தோன்றி மறையும் அரிப்புடன் கூடிய புள்ளிகள், வட்டமாக கோடுகோடாக வரும் படை அரிப்பு, நமைச்சல் மற்றும் வெள்ளை நிற தோல் நோய்கள், எல்லா பிடிவாதமான நோய்களும் 2 - 3 மாதத்திலேயே குணம் அடைய காணலாம்.

குழந்தை இல்லாத ஆண் பெண் குறைபாடுகள். 20-45-60 நாள் என்று வரும் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் கோளாறுகள் PCODயினால் முட்டை உற்பத்தி இல்லாமை ஆண்கள் Oligosperimia/ இளம் வயது Azoospermia போன்றவைக்கு 186 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற சிகிச்சை உண்டு.

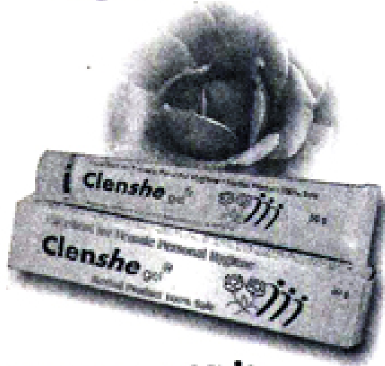
பிரதி மாதம்	முகாம்	இடம்	போன் நம்பர்
3ம் தேதி	பாண்டி	ஜெயராம் ஹோட்டல்	214311
9ம் தேதி	திருச்சி	ஹோட்டல் அஜந்தா	415504
10ம் தேதி	மதுரை	நியுகாலேஜ் ஹவுஸ்	342971
17ம் தேதி	ஈரோடு	ஹோட்டல் அக்ஸ்போர்டு	226611
18ம் தேதி	கோவை	பிருந்தாவன் லாட்ஜ்	554185
25ம் தேதி	வேலூர்	ஹோட்டல் மவுண்ட் பேரடைஸ்	212631
26ம் தேதி	பெங்களூர்	ஹோட்டல் ஹைலாண்ட்	2269232



சித்தர் சிரோன்மனி
டாக்டர் **S.ஜெயராம்** **M.A., M.A., RmP**
நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை
20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24. போன் : 4810752, 4727396
E-mail : navsidha @mds.vsnl.net.in website : www.rareherbsindia.com

பெண்கள் மட்டும் படிக்கவும்

சுத்தம் –
சுகம் –
ஆரோக்கியம்



Clenshe gel

பெண்களுக்கு மட்டுமே ஏற்படக் கூடிய சில உபாதைகள் உண்டு. உடலில் சில இடங்களில் தனிப்பட்ட சுத்தம், சுகாதாரம் ஆகியவற்றில் அக்கறை காட்ட வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

உடலின் அந்தரங்கமான பகுதிகளை மென்மையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் சுத்தம் செய்வதற்காகவே விசேஷமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது – கிளென்ஸ்ஷீ ஜெல். முற்றிலும் மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்டது. பக்க விளைவுகள் எதுவும் இல்லாதது.

அழுக்கு, துர்நாற்றம் ஆகியவற்றை அறவே நீக்கிவிடும் கிளென்ஸ்ஷீ. சானிட்டரி நாப்கின்களை மாற்றும்போதும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். தொடைகளுக்கு இடையே ஏற்படும் சிராய்ப்பு அல்லது புண்களுக்கு இது நல்ல மருந்து. தொடர்ந்து தினமும் இதைப் பயன்படுத்தி வந்தால், நுண்ணுயிர்களால் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுகளைத் தடுக்கலாம். உடலுறவு கொள்வதற்கு முன்பும் பின்பும் இதைப் பயன்படுத்துவதும் நல்லது.

சுத்தமான, குளுமையான, நம்பிக்கை தரும் நல்ல புத்துணர்ச்சியை பெற – கிளென்ஸ்ஷீ ஜெல்.

சுத்தம், சுகாதாரம்

Clenshe gel

இது ஓர் ஆயுர்வேதத் தயாரிப்பு

For trade enquiries contact:

Nimba Aswatha Pharma

(O)57(N)137, Kodambakkam High Road, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 8312998

Available at all medical shops and Health & Glow

Distributors Solicited

றங்களும் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

குருபகவானின் கடக ராசிப் பிரவேசத்தால் சில சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் சூரியன், செவ்வாய் ஆகியோரின் சஞ்சாரத்தால் அனுகூலமான பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். ஜனன ஜாதகத்தில் வலுவான அமைப்பைப் பெற்ற உத்தியோகஸ்தர்கள் மறைமுக வருமானங்களால் பொருளாதார நிலையில் பெரும் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறுமானாலும் லாபத்தைப் பொறுத்தவரை திருப்தியளிக்க இடமில்லை.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை மனமகிழ்ச்சியடையக்கூடிய பல சம்பவங்கள் நடைபெறக் கூடும். சமையலறையில் வேலை செய்யும் போது சில பெண்களுக்கு தீக்காயம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்பதால் எச்சரிக்கை தேவை. ஆலய தரிசனத்துக்காக குடும்பத்துடன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். வீடு கட்டி நின்று போயிருந்த பணிகள் இப்போது தொடர்ந்து நடந்து கிரகப்பிரவேசம் நடக்க இடமுண்டு. நண்பர்கள், உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். குடும்பத்தில் கலகலப்பான போக்கு நிலவி வரும். கலைஞர்களுக்கு உற்சாகம் கூடும். தொழிற்பிரிவினருக்கு கூட்டுத் தொழில் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைத் தரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெயும், துளசி மாலையும் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் நீங்கி இனிய வாழ்வு மலரும்.

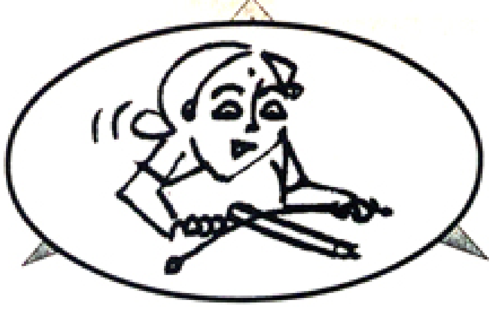


மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவான் ஏழாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்யத் தொடங்கி இருப்பதன் காரணமாக, இதுவரை இருந்து வந்த தடைகள் விலக வழி பிறக்கும். புதிய முயற்சிகளில் வெற்றி உண்டாகும் நிலை ஏற்படும். மாதப் பிற்பகுதியில் பணத் தட்டுப்பாடு ஓரளவு நீங்கி சரளமான பணப் புழக்கம் ஏற்படும்.

குடும்பத்தில் எல்லாரும் சேர்ந்து குலதெய்வ பூஜை நடத்தி மனமகிழ்ச்சியும், நிம்மதியும்



ஷூ லேஸ்கள் பிய்ந்து விட்டால் சட்டென்று போட முடியாது. மெழுகுவர்த்தியில் இந்த லேஸ்களை வைத்து இழுத்தால் முனை சற்று தளராமல் இருக்கும். அதைச் சுலபமாக போடலாம். அல்லது குளிக்கும் சோப்பில் இந்த லேசை அழுத்தி ஒரு இழுப்பு இழுத்தாலும் நுனி விறைப்பாக வரும். - மித்ரா

கொள்வீர்கள். திருமணமான தம்பதியர் சிலர் மகப்பேற்றை அடையும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. கணவன் - மனைவியிடையே இருந்து வந்த மனவேற்றுமை நீங்கி ஒற்றுமை காணும் நிலை உண்டு. புத்திரவழியில் கவலை தோன்றி மறையும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகப் பிரச்னைகளில் கசப்பான அனுபவங்கள் சில ஏற்பட இடமுண்டு. எனினும் ஒரு வியாழக் கிழமையில் நல்ல தகவல் கிடைத்து களிப்பில் ஆழ்த்தும் நிலை உண்டு. பெண்களுக்குக் குறிப்பாக வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு சில அனுகூலங்கள் அமைந்து மகிழ்ச்சி தரும். சிலருக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி யூட்டும் நிலை உண்டு. மாணவமணிகளில் சிலர் பரிசு, பாராட்டுகளைப் பெறுவீர்கள். அரசியல்வாதிகளுக்கு நன்மையுண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடக்க இடமுண்டு.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேக சாமான்களை வாங்கித் தந்து விநாயகப் பெருமானை வணங்கி வருதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் மறையும். களிப்பு பொங்கும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் குருபகவான் ஆறாம் இடத்தில் சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் திருமணத் தடை உண்டாக வாய்ப்புண்டு. உழைப்பு மிகுதியாகும். நல்லவர்களின் ஆதரவு உண்டு. உறவினர், நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும். சிலருக்கு திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்பால் தனலாபம் உண்டாக இடமுண்டு. புத்திர வழியில் சிறு உபத்திரவங்கள் ஏற்பட்டு

LONDON LASER CLINICS



(RESEARCH * TECHNOLOGY * HEALTH)

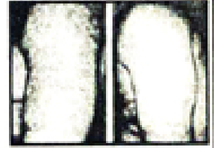
லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

சென்னையில் முதல் முறையாக பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களால் இங்கிலாந்து நாட்டின் தொழில் நுட்பத்துடன் கூடிய அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் அழகுக் கலையில் பல அரிய சிகிச்சைகளை எளிதான முறையில் பக்க விளைவின்றி அளிக்கப் படுகிறது.

1) LASER PERMANENT HAIR REMOVAL
(தேவையற்ற ரோமங்களை லேசர் முறையில் நிரந்தரமாக நீக்குதல்)

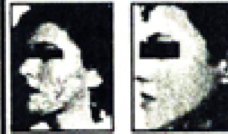
- அதி நவீன லேசர் கருவிகள்
- உடனடி நிரந்தர தீர்வு
- தழும்பு வராது
- வலி இருக்காது
- பக்க விளைவுகள் கிடையாது
- லண்டனில் பயிற்சி பெற்ற டாக்டர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது

HAIR REMOVAL



Before After

LASER FACIAL



Before After

2) LASER FACIAL
(லேசர் முறையில் முகத்திலுள்ள பருக்கள் மற்றும் பருக்களினால் உண்டாகும் தழும்புகளையும் நிரந்தரமாக நீக்குதல்)

- பரு, தழும்பு, முக சுருக்கம், கரும்புள்ளிகள், மரு, மங்கு, மச்சம்

உடனடி நிவர்த்தி, பக்க விளைவுகள் இல்லை.

3) NON SURGICAL FACE LIFT

4)LYMPHATIC MASSAGE THERAPY FOR FILARIASIS
(யானைக்கால் நோய்)



5)SLIMMING TREATMENT
(உடல் பருமன் குறைப்பதற்கு)

- உடல் எடை 4-5 கிலோ ஒரே மாதத்தில் குறைத்து கொடுக்கப்படும்.

6) INCH LOSS TREATMENT
இடுப்பு, வயிறு, கை, தொடை பகுதியில் இருக்கும் சதையை குறைத்து கொடுக்கப்படும்.

TREATMENT DONE BY DOCTORS

CONTACT:

LONDON LASER CLINICS
BASEMENT, SHOP NO. 9, PRINCE PLAZA
46/47, PANTHEON ROAD, EGMORE,
CHENNAI - 600 008. Ph: 8414914 / 8517240
E.mail:info@london-laser.com
Web:http//www.london-laser.com

Head Office LONDON - 00442087709311

நிவர்த்தியாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் மிகவும் கவனமாக இருப்பது அவசியம். இல்லையேல் உயர் அதிகாரிகளின் கோபத்துக்கு ஆளாக நேரும்.

சீட்டு சேமிப்புகளில் செலுத்திய பணத்தை இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. அது கைக்குக் கிடைக்கத் தாமதமாகலாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் தொழிலில் உள்ளவர்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் நடந்து கொள்வது அவசியம். உங்களைச் சுற்றி வரும் தேவையற்ற நபர்களை விரட்டியடிப்பது அவசியம். இல்லையேல் அவர்களால் வீண் தொல்லைகள் ஏற்படும். கணவன் மனைவிக்குள் சிறு சச்சரவு தோன்றி மறையும். பயணங்களின் போது பொருள்களின் மீது அதிக கவனம் தேவை. பெண்களுக்கு நற்பெயர் கிட்டும். வாகன பழுதுபார்ப்புச் செலவு உண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரியனை வணங்கி ஆதித்யஹிருதயம் ஸ்லோகத்தைப் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சௌபாக்யம் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஜூலை 4ஆம் தேதி நடைபெறும் குருப்பெயர்ச்சி உங்களுக்கு நற்பலன்களையே அளிக்கும் என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றே கவனத்துடன் இருப்பது அவசியம். எதிலும் நிதானம் தேவை. குடும்பத்தில் சுமுகமான நிலை நிலவும். சிலர் திடீர் தனலாபத்தைப் பெற வாய்ப்புண்டு. அரசாங்க அலுவலகத்தில் முக்கிய பதவி வகிப்போர் முக்கியமான திருப்பங்களை எதிர்பார்க்கலாம். மனைவி வழி உறவினர்களால் நல்ல செய்திகள் சிலவற்றைக் கேட்டு மகிழ வாய்ப்புண்டு. நீதிமன்றத்தில் நடைபெறும் வழக்குகளில் வெற்றி உண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றத்தின் காரணமாக குடும்பத்தைப் பிரிந்திருக்க நேரும். இடமாற்றத்தைத் தவிர்த்தால் பதவி உயர்வில் சிக்கல் எழும். எனவே பொறுமையாக மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொள்வதே சிறப்பாகும் நீண்ட தூரப் பயணத்தைத் தவிர்ப்பது உத்தமம். பள்ளிக் குழந்தைகளுக்குக் கல்வியில் சிறிது பின்னடைவு ஏற்படக்கூடும். தொழில் துறை, காவல் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் அவற்றில் முக்கிய பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்கும் மாத இறுதியில் சில தொல்லைகள் நேரலாம். பிற மொழி, இனத்தவரால் நன்மை ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு. மனை, வீடு, வாகனம் வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. புத்திர வழியில் நன்மை உண்டாகும். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழ்ச்சியுண்டாகும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்யம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

ஆப்ப தோசை



ஆப்ப தோசை செய்வது எல்லோருக்கும் வருவதில்லை. சுலபமாக ஆப்பம் சுடுவது எப்படி?

பச்சரிசி 1 ஆழாக்கு, ஒரு கைப்பிடி உளுந்து, அரை ஸ்பூன் வெந்தயம், பழைய சாதம் (அ) புதிய சாதம் 1 கப்.

அரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் மூன்றையும் ஒன்றாக ஊறவைக்கவும். சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும், சாதத்துடன் சேர்த்து அரைத்து முதல் நாள் இரவே வைக்கவும்.

காலையில் தேவைக்கேற்ப உப்பு, சிறிதளவு தோசை சோடா சேர்த்து ஆப்ப மாவு பதத்தில் (தோசை மாவை விட சிறிது நீர்க்க) ஆப்பச் சட்டியில் ஊற்றி மூடி வைத்து, திருப்பாமல் எடுக்கவும். அழகான - சுவையான ஆப்பம் தயார். இதற்கு எண்ணெய் விடத் தேவையில்லை. ஆப்பத்திற்கு தேங்காய்ச் சட்னி, தக்காளிச் சட்னி சுவை சேர்க்கும்.

இனிப்பு ஆப்பம் தேவையெனில் சிறிது வெல்லத்தை மாவில் கலந்து ஊற்றவும். பச்சரிசி முழு அரிசிதான் தேவை என்றில்லை. நொய்யரிசி இருந்தாலும் போதும்.

- வசந்தா வில்வநாதன்.



என் வயது 15. பார்க்க மிகவும் குண்டாகி, அதிக சதைப் போட்டு இருக்கிறேன். உங்கள் கேள்வி - பதில் பகுதியைத் தவறாமல் மங்கையர் மலரில் படிக்கிறேன். உடல் மெலிய வழி கூறுங்கள். +2 முடித்து இருக்கும் நான் உடல் மெலிந்தால்தான் காலேஜ் போக முடியும்.

கலா, ரசிகா மற்றும் தோழிகள், கோயம்புத்தூர்.

உங்கள் விரிவான கடிதம் பார்த்தேன். உடல் பருமன் நீங்கள் நன்கு ஒத்துழைத்தீர்கள் என்றால் குறையும்.

வீட்டு வேலைகளை அயராது செய்யலாம். உப்பைக் குறைக்க வேண்டும், ஆடை நீக்கிய பால் சாப்பிடலாம், தண்ணீர்ச் சத்து அதிகம் உள்ள பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும். அரிசி அறவே நீக்கி காய்கறிகள் நிறையச் சாப்பிடவும். உருளைக்கிழங்கைத் தவிர்க்கவும்.

வறுவல், பொரியல், எண்ணெய், நெய் போன்றவற்றை சேர்க்கக் கூடாது. உடலில் உள்ள ஊளைச் சதை நீக்க உணவில் ஏதாவது கீரை இல்லாமல் சாப்பிடக் கூடாது. மறக்காமல் தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது வாக் போகவும். பசி எடுக்கும் பொழுது எல்லாம்

அழகுக்கு அழகு செய்ய...!



நீர் மோர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும். காலை, மாலை மறக்காமல் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இளநீர், வெள்ளரிக்காய் பசி எடுத்தால் சாப்பிடவும்.

பொதுவாக எந்தக் காய்கறியையும், பொரித்து, வதக்கிச் சாப்பிடுவதற்குப் பதில் வேகவைத்து கூட்டு, பொரியல் போல் சாப்பிடுவது நல்லது.

இந்த வெய்யிலில் வியர்வை நாற்றம் போக என்ன செய்வது?

விமலா, பரங்கிப்பேட்டை.

வியர்வை நாற்றம் நீங்கி, மேனி பளபளப்பாக இருக்க சாறு பிழிந்த எலுமிச்சை மூடிகள், காய்ந்த பூக்கள், மல்லி, ரோஜா, செம்பருத்தி, சந்தனப் பொடி

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

எல்லாவற்றையும் கலந்து அரைத்துச் சலித்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் வியர்வை வாடை போகும்.

என் வயது 55. போன வருடம் என்னுடைய எடை 64 கிலோ. எனக்கு பி.பி. ஷுகர் இருப்பதால் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி தினமும் ஒரு மணி நேரம் பீச்சில் வாக்கிங் போய் இனிப்பு வகைகளைக் குறைத்து கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்து நிறைய காய்கறிகளைச் சாப்பிட்டு 58 கிலோவாக இருக்கிறேன். ஆனால் பார்ப்பவர்கள் எல்லோரும் வியாதிக்காரி மாதிரி இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். முகம் கொஞ்சம் உப்பினாற் போல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

சந்திரிகா ரகுநாத், சென்னை - 41.

சாலட் என்னும் உணவு வகை உடலுக்கு நல்லது. எந்தக் காய்கறிகள் கிடைத்தாலும் அவற்றைக் கீரையுடன் நறுக்கி வேகவைத்து (2 நிமிடம்) எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு மிளகுத் தூள் சிறிது உப்புப் போட்டுச் சாப்பிடவும். அவ்வாறு சாப்பிட்டால் உடல் வலுவடைந்து முகம் பொலிவாகும். எப்போதும் ஆனந்தமாய் இருங்கள். ஆனந்தமே அழகு ஆரோக்கியம். மோர் நிறைய சாப்பிடவும். (கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்த மோர்) முகம் பொலிவாக ஃபேஸ் பேக் போடவும்.

பாடி மசாஜ் செய்வதால் உடல் பருமன் குறையுமா? எவ்வாறு? உடல் நிறம் மாறுமா? நான் சிறிது மாநிறமாக உள்ளேன்.

விஜயாகுல்கர்னி (மாதர் சங்கம்) கோயம்புத்தூர்.

நம் உடல் வெளி சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ப பலவித மாறுதல்களை அடைகிறது. நம் உடலில் வறட்சித் தன்மையும் ஏற்படுகிறது. நாம் பாடி மசாஜ் செய்வதால் உடல் சூட்டைத் தணித்து உடலுக்கு வலுவும் கொடுக்கிறது. உடல் சூடு தணிவதால் மேனி மினு மினுப்பாகிறது. உடல் எடையும் கட்டாயம் குறையும். உடல் கூடுதலாக வந்தவர்கள் பலர், பாடி மசாஜ் மூலம் இளைத்து நல்ல ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். பாடி மசாஜ் மூலம் நல்ல சுறுசுறுப்பு கிடைக்கும்.

நான் பிரபல வங்கியின் மேலாளர். இடுப்பிலிருந்து கால் வரை பருமன் உள்ளது. குறைக்க எளிய வழி கூறவும்.

சங்கர், வேலூர்.

இதற்கு 'உக்கி போடுதல்' எனப்படும் பயிற்சியே சிறந்தது. முதலில் கொஞ்சமாக ஆரம்பித்து இதனைத் தொடர்ந்து செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கை விரல் இடுக்குகளில் வெடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

சுதா ராமகோபால்.

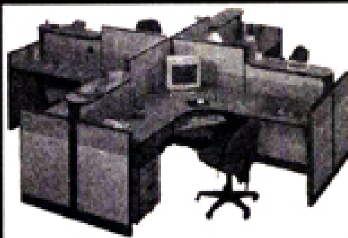
கால்ஷியம் பற்றாக்குறைதான் இதற்குக் காரணம். பால் மற்றும் மோர் நிறைய சாப்பிடவும். கை விரல்களில் ஆல்மண்ட் ஆயில் மூலம் மசாஜ் செய்து வந்தால் விரல்களில் ஏற்படும் வெடிப்பு சரியாகி விடும்.

பூஜைக்கு வாங்கும் விளாம்பழம் உடைத்தவுடன் செங்காயாக இருந்தால் கவலைப்படவே வேண்டாம். ஒட்டுடன் இரண்டு மூடிகளையும் குக்கரில் வைத்து வேகவிட்டு எடுத்தால், நல்ல பழமாகக் கனிந்திருக்கும். பழத்தைப் பிசைந்து, வெல்லத் தூளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சுவை படு அபாரமாக இருக்கும்.



ஓட்டை வீணாகத் தூக்கி எறிந்து விடாமல், ரசம் வைக்கும் போது ரசத்தில் போட்டால் நல்ல வாசனையாக இருக்கும். தலை சுற்றலுக்கு மிகவும் நல்லது.

- பிருந்தா இரமணி.



Modular Workstations

உங்களின்
ஃபர்னிச்சர் கனவுகள்
அனைத்தும்
இங்கே
நிறைவடைகின்றன.



ஃசோபாக்கள்



டைனிங் டேபிள்/ சேர்



கட்டில் / மெத்தை

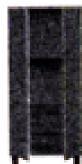
SOFA SETS
DINING SETS
STUDY DESKS
BOOKCASES
BEDROOM FURNITURE
RECLINER CHAIRS
OFFICE FURNITURE



ஃபர்னிச்சர் உலகம்

LIFETIME INVESTMENT

STEEL ALMIRAHS
WARDROBES
KITCHEN CABINETS
MOULDED FURNITURE
ENTERTAINMENT SETS
TEAKWOOD / ROSEWOOD FURNITURE
COMPUTER FURNITURE

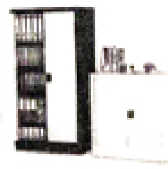
Almirahs



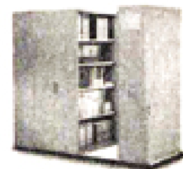
Filing Cabinets



Computer Tables



Cupboards



Mobile Racks

ESTABLISHED 1968

தரமான இந்திய
ஃபர்னிச்சர்களையே வாங்குவோம்!
இந்தியாவை வளமாக்குவோம்!

Major Credit Cards accepted

மாபெரும் ஃபர்னிச்சர் ஷோரூம்கள்

மைலாப்பூர் : சத்யா கார்ப்பரேஷன் (20,000 சதுர அடி) 69 & 70, இராயப்பேட்டை ஹைரோடு (வள்ளுவர் சிலை அருகில்) சென்னை - 4. ஃபோன்– 498 2930 / 31, 498 3929

அண்ணாநகர் மேற்கு - DABC Bldg., 6, M T H Rd. (TVS - பாடி எதிரில்), சென்னை - 50. ஃபோன் - 6544929/ 6545029

266, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, (சாயிபாபா கோயில் பஸ் ஸ்டாப்), கோயம்புத்தூர்– 43 ஃபோன் : 452929, 452930, 98422 42929

23, நந்தி கோயில் தெரு, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 2, ஃபோன் - 704414

மீண்டும் மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழலாம் - 14

'சுயம்பாக' சுந்தரிகள்!

அதிருஷ்டவசமாக, நான் - இரண்டாவது படி பக்கவாதத்திலிருந்து தப்பி விட்டேன் என்று சொல்வதைக் காட்டிலும், அன்றைக்கு நடந்தவைகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்காகவே, கடவுள் என்னை உயிர்ப்பித்தார் என்று கூடச் சொல்லலாம்.

இது மாதிரி தப்பிய புண்ணியவதிகள் நிறைய பேர் உண்டு. இங்கே ஒரு சந்தோஷமான விஷயம் சொல்லட்டுமா...

பக்கவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண்களை விடவும் பெண்களே விரைவில் குண



மடைகிறார்களாம்...

காரணம் - ஒரு ஆண் படுத்தால் - மனைவியோ, தாயோ இல்லை இதற்கென்று தனிப்பட்ட நர்ஸோ போட்டு கவனிக்க முடிகிறது...

இதுவே பெண்ணுக்கு ஏற்பட்டால், 'ஐயோ, நாம எல்லாருக்கும் செஞ்சது போக, நாமே இப்படிப் படுத்துட்டோமே' என்கிற நினைப்பே தீவிரமாகி விடுகிறது. மேலும், நிறைய பெண்களுக்கு, மற்றவர்கள் சமைத்துப் போட்டு சாப்பிடப் பிடிக்காது. (இதுதாங்க நிஜம்!)

உடம்பு நேரும் கூறுமாக இருந்த போது - 'அய்யே, போதுமே. என் ஓரகத்தி சமைச்சு நீதான் சாப்பிடணும்... வாய்லே வைக்க வழங்காது. புளியக் கரைச்சு... கரைச்சு... அடியம்மா... 'சுள்'ளுனு மண்டை வரைக்கும் ஏறும்..' இப்படி நொட்டு சொல்லிப் பழக்கப்பட்ட - சுயம்பாக சுந்தரிகளுக்கு ஏதோ ஒன்றை 'வழவழா - கொழ கொழா'வெனப் பிசைந்து, வாயில் ஊற்றினால் உமட்டிக் கொண்டு வருமா, வராதா...

'எப்பொழுதுடா சரியாப் போகும்? ஒரு மிளகு ரசம், சுட்ட அப்பளம், 'நறுக்'குனு நாமே சமைச்சு சாப்பிடப் போறோம்' என்று உடம்பு பறக்கும்...

இந்தப் பறப்பே - செயலிழந்த அவயவங்களைப் புதுப்பிக்கும்.

"வயசும் வேணும்டி குழந்தை.. நீ நாற்பத்தியொம்பதுல 'ஸ்டிரோக்'கிலே பாதிக்கப் பட்டே... எனக்கு அறுபத்தியேழு வயசாறது. இப்ப முடியுமா.. எல்லாம் நம்ம கர்மான்னு கிடக்க வேண்டியதுதான். குருடனை ராஜ முழி முழிக்கச் சொன்னா - பாவம், என்ன



செய்வான்..."

கேட்பது வேறு யாருமில்லை. சென்ற வாரம் திருமதி சாவித்திரி வைத்தி அவர்கள் கவனிப்பில் இயங்கி வரும் முதியோர் இல்லமான, 'விஷ்ராந்தி'க்குச் சென்றேன்.

அங்கேதான் ஒரு அம்மாள் இப்படிக் கேட்டார்.

உடம்பில் வலுவில்லாமல் விழுந்து விட்டால் பாதகமில்லை. மனசு, தனது தெம்பை இழந்து விட்டால்தான் அப்படியே முடங்கி விடுகிறோம்.

வயது - ஒரு தடையே இல்லை.. தெரியுமோ...

யாரங்கே... தயவுசெய்து, குரோம்பேட்டையில் வசிக்கும் திருமதி லட்சுமியை அழைத்து வாருங்களேன்... நமது மங்கையர் மலர் சகோதரிகள் பார்க்கட்டும்...

லட்சுமி மாமிக்கு (ஒரிஜினல் பெயருங்க... நல்ல விஷயங்களைச் சொல்ற போது - எதுக்காக புனைப்பெயர்?) சில வருடங்களுக்கு முன்னால் - மிகக் கடுமையான பக்கவாதம் தாக்கியது. குழந்தைகள் வெளியூரில். கணவர் அலுவலகம் போய் விட்டார். ஒரே நாளில், நாலைந்து தடவை - 'பொத் பொத்'தென விழுந்து, பின் எப்படியோ சமாளித்து எழுந்து கடைசியில் எழுந்திருக்கவே முடியாமல் கிடந்த போது நல்ல வேளையாக யாரோ உறவினர், அந்தச் சமயம் பார்த்து வீட்டுக்கு வர... அவரது உதவியினால் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறார். எத்தனையோ சிகிச்சைக்குப் பின் - எழுந்த அவருக்கு இன்றளவும் கையும், காலும் வரவில்லை.

மாமி கொஞ்சம் நம்மை மாதிரி மைதிலி...

நம்மை மாதிரி என்றால்...?

ரத்த அழுத்தம் + சர்க்கரை + கொழுப்பு...

இப்படி ஒரு பக்கம் முழுவதும் விழுந்தும், லட்சுமி மாமி, ஒரு ஆட்டோ வைத்துக் கொண்டு, கைத்தடியை ஊன்றிக் கொண்டு, முதல் மாடியில் உள்ள என் வீடு தேடி வந்தார் என்றால்...

அடடா... அந்த தைரியத்தை என்ன சொல்வது?

(எனக்குத் தெரிந்த.. பெயரைப் போட்டால் வம்பு... எதற்கு... புனைப்பெயரிலேயே சொல்கிறேன் 'வசந்தா' என்கிற பெண்... முப்பத்தியைந்து வயசுதான்... காலையில் எழுந்திருக்கும் போது இவளுக்கு, ஆடுசதையில் 'குறக்களி' பிடித்து இழுக்கும். அவ்வளவுதான். அன்று முழுக்க அவளது கணவன், ஆபீசக்கு லீவு போட்டு விட்டு, மனைவியின் பாதத்தைப் பிடித்து, அழுக்கிக் கொண்டேயிருப்பான். கொஞ்சம் நகர்ந்தாலும் போச்சு. 'ஆ... ஒருநாள் இல்லையின்னா ஒருநாள் என் காலே முடங்கிப் போகப் போறது. அம்மா... அப்பா, எனக்கு யார் இருக்கா' என்று எட்டு ஊருக்குக் கேட்கும்படியாக அழுவாள்).

'பளீ'ரென்ற சிரிப்பு. அப்படிச் சிரிக்கும் போது விழியோரங்களில் குருவி வால் போல சின்னதாய் ரேகைகள்... தலைமுடியை பாய்கட் செய்து இருக்கிற ஒரு கையால் ரஜினி ஸ்டைலில் அடிக்கடி கோதி விட்டபடி லட்சுமி மாமி, என்னிடம் சொன்னதை, அப்படியே உங்களுக்குத் தருகிறேன்.. பிடியுங்கள்.

"வேற வழியில்லே அனு... அப்படியே கிடந்தா எங்காத்துக்காரர் என்ன செய்வார்... கையும், காலும் ஒரு பக்கம்தானே போச்சு... இன்னொரு பக்கம் நன்னாயிருக்கோன்னோ? அதை வச்சுண்டு சமாளிப்போம்னு இறங்கிட்டேன்..."

"எத்தனை நாளைக்கு குழந்தைகள், அவா குடும்பத்தை விட்டுட்டு, ஊரை விட்டு ஊர் வந்து உட்கார்ந்திருக்க முடியும்?"

'விடிகாலம்பற நாலு மணிக்கே எழுந்துடுவேன். மெதுவாப் போய், ஷவரை திறந்து விட்டுண்டு நின்னுடுவேன். தலைமுடி, நிறைய - நீளமா இருந்தாத்தானே காயவைக்கணும்... பின்னி விட ஒருத்தர் வேணும்... அதான், பாஃப் பண்ணிண்டுட்டேன். நம்ம சௌகரி

காவ்யாஞ்சலி தொடரில் இளைய மகன் இறந்த சில மாதங்களில் வீட்டில் சுமங்கலிப் பூஜை செய்கிறார்களாம். சுமங்கலிகள் வெற்றிலை பாக்கு வாங்கிக் கொள்ளும் நேரத்தில் விதவையான அஞ்சலி வீட்டிற்குள் வருவதால், அவர்கள் வெற்றிலை பாக்கு எடுத்துக் கொள்ள மறுத்துக் கிளம்பிப் போய் விடுகிறார்களாம். நடைமுறையில் இதெல்லாம் இன்று இல்லாவிட்டாலும், இன்னும் இதுபோன்ற காட்சிகளை விடாமல் காட்டி பல பெண்களை வேதனைப்பட வைக்கின்றனர்.

- கவா



யம்தானே முக்கியம்...''

"குளிச்சதும், பெட்டிகோட்டைப் போடக் கொஞ்சம் நேரமாகும். பாவாடை நாடாவை, பல்லாலே இறுக்கிப் பிடிச்சு, இன்னொரு பக்கத்தைச் சுருக்கி முடிச்சுப் போட்டுப்பேன். எங் காத்துக்காரரோட சட்டை ஒண்ணை மாட்டிண்டு, அப்படியே சமைக்க வந்துடுவேன்.''

"சும்மா சொல்லக் கூடாது. என் ஹஸ் பெண்ட் எனக்காக காய்கறி நறுக்கி வச்சு, அரிசி, பருப்பு எல்லாம் கைக்குப் பக்கத்துல இருக்கற மாதிரி வச்சுடுவார். ஏழரை, எட்டு மணிக்கெல்லாம் சமையல் ரெடி. ஒரு அயிட்டமும் குறையாது அனு. பிள்ளையார் சதுர்த்தி, வரலட்சுமி விரதம்... எல்லாத்துக்கும் வடை, பாயசம், கொழுக்கட்டை, அப்பம்னு ஜமாய்ச்சுடுவேன்...''

"எட்டரைக்குத்தான் வேலைக்காரப் பொண்ணு வருவா. அவ வந்ததுக்கு அப்புறம் தான் ரவிக்கை போட்டு, புடவை கட்டி விடறது எல்லாம். தெரு முக்குல இருக்கற ஆட்டோக்காரங்க எல்லாருக்கும் என்னைத் தெரியும். சொல்லி அனுப்பினா வருவாங்க. என்னைப் பொறுமையா எங்கே போகணுமோ அழைச்சுட்டுப் போய், இறக்கி விட்டு, மறுபடியும் ஏத்தி விட்டு... ரொம்பவும் ஒத்தாசையா இருப்பாங்க...''

"நீ எழுதியிருந்ததைப் பார்த்ததுமே - உன்னை மாதிரி, நானும், 'உருண்டு புரண்டு' எழுந்து வந்தவதான்னு உனக்குக் காட்டணுமேயின்னுதான் ஓடி வந்தேன்... இப்ப நீ எப்படி இருக்கே... எங்கே... கையக் கொண்டா...''

வார்த்தை வராமல், விழிகள் தளும்பி, வெகு நேரம் வரையில் ஒருவர் கையை மற்றவர் பிடித்தபடி உட்கார்ந்திருந்தோம்.

எனக்காக மிக்சர் பொட்டலம்.. பூ.. பழம்...

"நாமதான் ஸ்வீட் சாப்பிட முடியாதே.. பூ வச்சுக்கோ... ஒரு போட்டோவுல பார்த்தேன். கொஞ்சம போற பூ தெரிஞ்சது. அதான், எப்படியும் நீ வச்சுப்பேயின்னு வாங்கிண்டு வந்தேன்...''

என் அம்மா, எப்பொழுதும் என்னைப் பற்றிச் சொல்லும் போது 'குண்டு தைரியம்' என்று சொல்வாள்... (எந்த அர்த்தத்திலோ?)

நான் லட்சுமி மாமியைப் பார்த்து, 'அம்மாடீ... கல் குண்டு தைரியம்' என்று ஆச்சர்யப்பட்டேன்.

ஆ... சொல்ல வந்தேன்... மறந்து விட்டேன்...

விஷ்ராந்தியில் கூட ஒரு அம்மாள்.. சக்கர நாற்காலியில்தான் நடமாட்டம். ஒரு கை, கால் - ஸ்டிரோக்கில் போய் விட்டது.. கையால் இயக்கும் தையல் மிஷினை வைத்துக் கொண்டு எத்தனையெத்தனை தைக்கிறார் தெரியுமா?

இன்றைக்கு ஒரு 'அனு'வுக்குப் பெயரும் புகழும் கிடைத்திருக்கிறது. அதனால், அவள் கதை உங்களுக்கெல்லாம் படிக்கக் கிடைத்திருக்கிறது... வெளிசத்துக்கே வராத - நிறைய சகோதரிகள் என்னைப் போல இருக்கிறார்கள் என்பதை அடக்கத்துடன் தெரிவித்துக் கொண்டு...

"என்னது... திடீரென்று மேடை பிரசங்கம் ஸ்டைலில் எழுதுகிறாய்' எனக் கேட்பவர்களுக்கு -

சின்னதாய் ஒரு, 'ஸாரி. எங்கள் தெரு முக்கில் நாலைந்து நாட்களாய் நடந்த அரசியல் கூட்டத்தின் பாதிப்பு இது. கண்டுக்காதீங்க' என்று தெரிவித்துக் கொண்டு..



காரட், பீட்ரூட் கிழங்குகளை சம அளவு சேர்த்து சூப் வைத்து தினமும் பருகினால் நோயிலிருந்து மீண்டவர்கள் அற்புதமான வகையில் சுறுசுறுப்படைவார்கள்.

- லீனா

பக்கவாதம் ஸ்டேஜ் 3 எப்படியென்று பார்ப்போமா....

'என்னது.. வேண்டாமா... யாரம்மா... திருவல்லிக்கேணி பூமா ராஜகோபாலன்... இப்படி பயந்தா எப்படி? நெருப்பு என்றாலே வாய் வெந்து விடுமா...'

உங்களை ரொம்பவும் பயமுறுத்த மாட்டேன். அதே சமயம், இதுபற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதையும் விட மாட்டேன். காதைப் பிடித்து இழுத்து வந்தாவது... (அடடா... காதில் ஜிலுஜிலுவென... புளு ஜாகரா...) சொல்வேன். நீங்கள் கேட்டுத்தான் தீர வேண்டும்.

'க்கும்...'

(கஸ்தூரி... ஒரு நிமிஷம் பொறுக்கிறாயா... தொண்டை காய்ந்து விட்டது. பிஞ்சு வெள்ளரித் துண்டு.. உப்பு.. மிளகு போட்டு வெகு நேரமாக, என் எதிரிலேயே...)

பக்கவாதம் - 3வது படியாகப்பட்டது இதுதான் :

மூளைக்குள் செல்லும் ரத்தக் குழாய்கள்

ஆங்காங்கே அடைத்து விட்டதன் அறிகுறியாக - பாதிக்கப்பட்ட பாகம் மெதுவாக வீங்கத் தொடங்குகிறது. அப்படியே ஒரு தருணத்தில் 'இதற்கு மேல் நகர சான்ஸ்ஸே இல்லை' என்கிற நிலையில், போக்குவரத்து அப்படியே 'பொசுக்'கென நின்று விடுகிறது...

கையில் எடுத்த பொருள் கீழே விழுகிறது. உடம்பின் ஒரு பகுதியே இல்லாதது போன்ற பிரமை... ஏதோ சொல்ல நினைக்கிறோம்.. பேச்சு வரவில்லை... எச்சில்தான். அதுவும் கோழையாக... கம்பிக் கம்பியாக வந்து கொண்டே இருக்கிறது.

"அய்யோ... என்னங்க... இப்ப என்ன செய்யணும்?"

உடனே ஆம்புலன்ஸைக் கூப்பிடுங்க...

சூடாகக் குடிக்க எதையாவது கையில் வைத்துக் கொண்டு, நோயாளியை மேலும் சித்ரவதை செய்யாதீர்கள்.

மூளைப் பகுதியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, ரத்தம் உறைந்து மருத்துவமனைக்குப் போகிறவர்களுக்கு -

முதலில் ரத்த அழுத்தத்தை, மின்னல் வேகத்தில் குறைப்பார்கள்.. கொழுப்பைக் கரைக்க முயற்சிப்பார்கள்.

அடுத்தாற்போல...

அன்பான பார்வையுடன், சினேகமான சிரிப்புடன் ஃபிஸியோதெரபி - அதாவது செயலிழந்த பாகத்தை சிறு சிறு தேகப் பயிற்சியினால் செயல்படுத்த வைக்க - பயிற்சியாளர்கள் வருவார்கள்.

ஆங்கிலத்தில் தெரபி என்றால் பயிற்சி என்று பொருளாம். குணப்படுத்துதல் என்றும் பொருள்.

இப்பொழுது நிறைய தெரபிக்கள் வந்து விட்டது தங்கச்சிகளா...

'மியூசிக்' தெரபி, 'டச்' தெரபி (தொட்டு குணமாக்குவது) 'ஸ்பீச்' தெரபி (அடியேன் இதைத்தான் விடாமல் பாரதியிடமும், கண்ணதாசனிடமும் மானசீகமாய் கற்றேன்), 'ஃபுட்' தெரபி (உணவு மூலம் குணப்படுத்துதல்) 'வாட்டர்' தெரபி (தண்ணீர் மூலம் குணப்படுத்துவது... அதாவது சாதாரண குடிக்கிற தண்ணீர்)

இந்த பிஸியோதெரபிஸ்ட்டுகளுக்கு (தேகப் பயிற்சியாளர்) மெகா மெகாப் பொறுமை வேண்டும்.

ஒருகணம் கற்பனை செய்து பாருங்கள்...

சற்றுமுன் நன்றாக இருந்த அம்மணி - திடீரென மலை சாய்வது போலச் சாய்ந்து விட்டார். ஒரு பக்கம் நமது விலைவாசி போல 'கிடுகிடு'வென ஏறிய ரத்தக் கொதிப்பை கீழே இறக்க மருத்துவர்களின் பிரதைப் பிரயத்தனம்...

மூக்கிலும், வாயிலும் மற்றுமுள்ள சகல துவாரங்களிலும் குழாய். இதில் மாவு போன்றதொரு சமாச்சாரத்துடன் மாத்திரைகளையும் பொடி செய்து கரைத்து, கரைத்து ஊற்றுகிறார்கள். நடுவில் இந்த பிஸியோதெரஃபிஸ்ட்டுகள் வேறு...

'எமகிங்கரங்க மாதிரி வந்துட்டாங்கமா...'

இது, என் அம்மா பக்கவாதம் வந்து படுத்த போது, வாயில் செருகியிருந்த குழாயையும் மீறிப் புலம்பிய புலம்பல்.

உண்மைதான். அந்தச் சமயத்தில் - இவர்களைப் பார்த்தாலே உடம்பு நடுங்கும்தான். ஏற்கெனவே அசைக்கக் கூட முடியாதபடி, கையும் காலும் கோணல் மாணலாய் கிடக்கிற போது, வலிக்க வலிக்கப் பிடித்து மடக்கினால்...

'ஓ'வென அழத்தானே தோன்றும்.

பாவம் இந்த பிஸியோதெரஃபிஸ்ட்டுகள்... நோயாளிகளிடம் எத்தனை வசவும், திட்டும் வாங்குவார்கள் தெரியுமா...

'காலையில ஒரு தடவை... ராத்திரி ஒரு தடவைதானே...'

- இப்படிக் கேட்பது, எறும்பு கடித்தால் கூட உடம்பை அசைக்காத நம் ஃப்ரெண்டு அகிலாதான்.

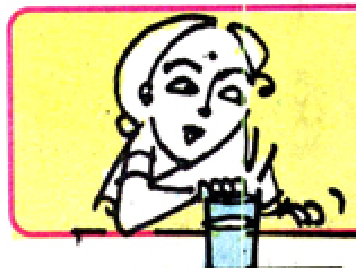
பாதிப்புக்குத் தகுந்தபடி - சில சமயங்களில் அரை மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை வந்து வந்து நிற்பார்கள். அதே புன்னகை. தேனைத் தடவிய மாதிரி வார்த்தைகள்... பரிவு... அத்துடன் கூடவே, 'உன்னை எழுப்பி உட்கார வைத்து விட்டுத்தான் நகர்வது' என்கிற சபதத்துடன்...

அடுத்த இதழ் வரும் வரையில் - உங்கள் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் இதுபோன்ற 'பிஸியோ தெரஃபி சென்ட்'டரோ, பயிற்சியாளரோ இருந்தால், நீங்களே வலியப் போய் அறிமுகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவரைக் கேட்டு, உங்கள் வயசுக்கேற்ற, சரீரத்துக்கேற்ற பயிற்சிகளை செய்யுங்களேன். தப்பில்லை. நல்லது தான்.

(தொடரும்)

தயிர் தோய்த்து வைக்கும் போது தேங்காயை கீற்று கீற்றாக போட்டு வைத்தால் தயிர் சட்டென்று புளிக்காது.

- அமிர்தா





கோலம் என்பதற்கு அழகு என்று பெயர். சூரியோதயத்திற்கு முன் எழுந்து பசுஞ்சாணியை நீரில் கரைத்துத் தெளித்து வாசலில் அரிசி மாவினால் போடும் கோலத்தின் அழகு கண்களைக் கொள்ளை கொள்ளும். பசுஞ்சாணம் கிருமிநாசினி. அரிசி மாவு எறும்பு போன்ற வாயில்லா ஜீவன்களுக்கு உணவாகப் பயன்படும். வேதகாலத்தில் அங்குரார்ப்பணத்தின் போது பல கட்டங்கள் வரைந்து அவற்றின் மேல் பால்

கோலத்தை அழிக்க குழந்தை வேண்டும்!

குடம், முளைப் பாலிகைகளை வைத்து பூஜை செய்வர். அக்கட்டங்களில் அரிசி மாவு, மஞ்சள் பொடி போட்டு அழகு செய்வர். அதுவே கட்டக் கோலங்களாயிற்று. ஹோமம் செய்ய அக்னி குண்டத்திற்கென 9 குழிகள் தோண்டி அவற்றை இணைத்து அக்னி வளர்ப்பார்கள். அதுவே புள்ளிக் கோலத்தின் ஆதாரம். பழந்தமிழர் மணலிலும், தோலிலும் கோலம் எழுதியது பற்றி சங்க நூல்களில் காணப்படுகிறது.

மார்கழி மாதம் தேவர்கள் தூங்கி விழிக்கும் காலமானதாலும், 'மாதங்களில் நான் மார்கழி' என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் கீதையில் சொல்லியிருப்பதாலும், அம் மாதம் பூஜை, பஜனைகள் செய்ய மிக விசேஷமாக சொல்லப்படுகிறது. வானில் வலம்வரும்

தேவர்களை மகிழ்விக்க வீடுதோறும் விதவிதமாய் கோலம் வரைவது விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது. விஞ்ஞானரீதியாகவும் அம்மாதம் விடியற்காலை காற்றில் ஓசோன் அதிகமாக இருப்பதாக அறிகிறோம். அதன் பயனைப் பெறவே முன்னோர் விடியற்காலை பஜனையையும், கோலம் போடுவதையும் உருவாக்கினார்களோ?

கோலத்தில் அழகு மட்டுமின்றி ஒரு புனிதத் தன்மையும் இருப்பதால் திருமணம், பூஜை, யாகம், திருவிழாக்களின் சமயம் போடப்படுகிறது. வளைந்தும், நெளிந்தும், சுழித்தும் போடப்படும் கோலங்கள் நம் வாழ்க்கை சுகதுக்கப் பின்னல்களால் ஆனது என்பதையும், சுழிகள் போல பல துன்பங்கள் வரினும் துணிவோடு இருக்க வேண்டுமென்பதையும் உணர்த்துகின்றன. விசேஷ நாட்களில் காவி இடுவது, சிவசக்தி ஐக்யத்தை உணர்த்துகிறது. வெள்ளை மாவு - சிவன். காவி - சக்தி. காவி இட்டு கோலம் போடுவதால் திருஷ்டி நீங்கும். தீய சக்திகளிலிருந்து காக்கும். இதனாலேயே திருமணம், ஆண்டு நிறைவு போன்ற விசேஷ நாட்களில் செம்மண் இட்டுக் கோலம் போட வேண்டும்.

தமிழ்நாடு பழக் கோலங்கள், பின்னல் கோலங்களுக்கு பிரசித்தமானதெனில், ஆந்திராவின் பொட்டுக்களை இணைத்து போடப்படும் கோலங்கள் மிக அழகானவை. கர்நாடகாவில் (+) கூட்டல் குறி போன்று வரிசையாப் போட்டு அவற்றை இணைத்தே மிகப் பெரிய கோலங்களைக் கூட நொடியில் உருவாக்கி விடுவர். கேரளாவின் 'அத்திப்பூ விடல்' எனும் பூக்கோலம், பல வண்ண முழு மலர்களாலும், மலர் இதழ்களாலும் போடப்பட்டு, நம் கண்ணிற்கும், கருத்துக்கும் விருந்தாக அமையும்.

வடநாடுகளில் 'ரங்கோலி' என்ற வண்ணக் கோலங்களே பிரசித்தம். ரங் + ஆவலி எனில் 'வண்ணங்களின் வரிசை' எனப் பொருள். 'ஹோலி' என்ற முனிவரின் பத்தினி தன் கணவர் இறந்ததும் அவர் உருவத்தை பலவகை வண்ணப் பொடிகளால் வரைந்து, அதன் மேலேயே ஒரு மண்டலம் படுத்திருந்து தன் உயிரை விட்டதால், அவளால் பல வண்ணங்களால் போடப்பட்ட கோலம் 'ரங்கோலி' எனப்பட்டது.

ரங்கோலியின் பிறப்பிடம் மகாராஷ்டிரா. நல்ல அடர் நிறங்களில், எந்த உருவமும், கோலமும் போடாமல் வட்ட வடிவமாக பல வண்ணங்களைக் கற்பனைக்கேற்றவாறு போடும் மராட்டிய ரங்கோலி பார்ப்போர் கண்களைப் பரவசப்படுத்தும். பல வண்ணங்கள் கற்பனை நயத்தோடு இணைந்து நம் உள்ளத்தை மகிழ்விப்பதுடன், கணிதத்திற்கும், கோலத்திற்கும் இருக்கும் நெருக்கத்தையும் உணர்த்துகிறதே?

குஜராத்திப் பெண்கள் 'சாகியா' என்று மஞ்சள் பொடி சேர்த்து ரங்கோலியை வரைவார்கள். வங்காளம், ஒரிஸ்ஸா, ஹிமாச்சல பிரதேசங்களில் 'அல்பனா' என்ற கோலமிடுவர். செடிகளிலிருந்து தயாரிக்கும் சாயத்துடன் அரிசி மாவு கலந்து துர்க்கை, மகாலட்சுமி என்று பெரும்பாலும் உருவக் கோலங்களையே 'அல்பனா' முறையில் போடுகின்றனர். கோலம் ஆந்திராவில் 'மொக்கு' என்றும், கன்னடத்தில் 'ரங்கவல்லி' என்றும், ராஜஸ்தானில் 'மண்ட்னா' என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

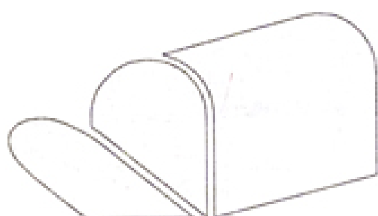
கோலங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே, யந்திரங்கள் எனப்படும் தெய்வீக சக்திவாய்ந்த கோலங்கள். இந்த யந்திரங்களை முறையான மந்திர உச்சரிப்புகளுடன் பூஜை செய்தால் நினைத்த நலன்களைப் பெறலாம். நவகிரகக் கோலம், ஐஸ்வர்ய கோலம், ஹ்ருதய கமலக் கோலம் இவற்றைப் பூஜையறையில் அரிசி மாவினால் போட்டால் தெய்வ அனுக்கிரகம் நிச்சயம் கூடும்.

வீட்டு விசேஷங்கள், பண்டிகைகளுக்குக் கட்டியம் கூறுபவை சுற்றிலும் காவியுடன் காட்சி தரும் இழைக் கோலங்கள்.

குழந்தை பிறந்தாலும், பெண் குழந்தைகள்

பிரெட்டை பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி எண்ணெயில் லேசாக பொரித்தெடுத்து, தயிர் வடை போல், தாளித்த தயிரில் போட்டால் சூப்பர் சுவையாக இருக்கும். மாறுதலான தயிர் வடை இது. நன்றாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



பருவமடைந்தாலும் எந் நேரமாக இருப்பினும் (இரவாக இருந்தாலும்) கோலம் போடுவது, அந் நல்ல செய்தியை அனைவருக்கும் அறிவிக்கும் ஒரு பாணி!

படிக் கோலத்தின் நான்கு மூலைகளில் போடும் தாமரைப் பூக்கள், நான்கு திக்பாலகர்களின் ஆசியை வேண்டிப் போடுவது!

முற்றத்துக் கோலத்தை அழிக்க குழந்தை வேண்டியும், சுவாமி தேரினால் போட்ட கோலம் அழிந்தால் புண்ணியம் கிடைக்குமென்றும், கோலத்தை அழிக்க மழை வேண்டியும் கோலமிடுவார்கள் கிராமத்துப் பெண்கள்!

கோலத்தை நின்றபடியே போடுவது, உடலுக்கு நல்ல தேகப் பயிற்சி. கோல இழையை வலப்புறம் இழுப்பது மிகுந்த நன்மை சேர்க்கும். இடப்புறம் இழுப்பது கூடாது. கோலத்தைக் காலால் அழிப்பது பாபம்.

படிக்கட்டுகளில் குறுக்குக் கோடுகள் (—) போடுவது லட்சுமி தேவியின் வரவைத் தடுக்கும்.

வீட்டின் உள்நோக்கிக் கோலம் போடுவது (IIIII) விருந்தினர்கள், தெய்வங்களை வரவேற்பதாகும்.

இன்று அரசியல் விழாவோ, ஆன்மீக விழாவோ, வீட்டின் பெரிய விசேஷங்களோ எல்லாவற்றிற்கும் அழகு சேர்ப்பவை பல வண்ணப் பொடிகளால் அழகாகப் போடப்படும் கோலங்களே என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

ஆனால் 5000 ஆண்டு பழமையான, மேல் நாட்டினரால் பெரிதும் பாராட்டிப் போற்றப்படும் இந்தக் கோலக் கலை நகர நாகரிகத்தில் அழிந்து வருவதை நினைக்க வருத்தமாக இருக்கிறது. வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் நேரமின்மை, வீட்டு வாசலில் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் ஸ்டிக்கர் கோலத்தில் தெரிகிறது.

எனினும், புனிதம், தெய்வீகம், கைத்திறன், அழகு இத்தனையும் நிறைந்த மனதிற்கு மகிழ்ச்சியும், புத்துணர்வும் தரும் கோலங்களை முடிந்த நேரங்களிலாவது போட்டு கோலக் கலை அழியாமல் பாதுகாக்க வேண்டியது பெண்களாகிய நம் முக்கிய கடமை.

— ராதா பாலு

கிட்டத்தட்ட 10 வருடங்களாக நான் குடல்புண் நோயால் அவதிப்பட்டு வந்தேன். அலோபதி, ஹோமியோபதி, மூலிகை மற்றும் இயற்கை வைத்தியம் செய்தும் முழுப் பயனில்லை. திடீரென்று ஒருநாள் பக்கத்து வீட்டுக்குக் கிராமத்திலிருந்து வந்த பெண்மணி ஒருவர், எனக்கு இந்தக் கஞ்சி பற்றிக் கூறி பயன்படுத்தச் சொன்னார்.

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - ½ தம்ளர், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், பச்சைப் பயறு - 1 டீஸ்பூன், சிறிய வெங்காயம் (பெல்லாரி) - 4 (அல்லது) 5, உரித்த பூண்டு பல் - 4

செய்முறை :

வெந்தயம், பச்சைப் பயறு ஆகியவற்றை முதல் நாள் இரவு ஊறவைத்து விடவும். மறுநாள் காலை, இவற்றுடன் புழுங்கலரிசி, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து தண்ணீர் (தேவையான அளவு) சேர்த்துக் குக்கரில் ஆவியில் வைக்கவும். கூழாக ஆனதும் இறக்கி, ஆறியவுடன் தேவையான அளவு உப்பு, மோர் சேர்த்து குறைந்தது 15 நாட்கள் குடித்து வர, வயிற்றுப் புண், குத்தல் வலி மாயமாகப் போனது. அதிக காரத்தை குறைத்து, இதை அருந்தி வர, மருத்துவத்துக்குச் செய்யும் அதிக செலவைத் தவிர்க்கலாம். இப்போது நான் இந்தக் கூழ் குடித்து வர நல்ல பலன். துடிக்கும் வலியிலிருந்து நிவாரணம் அடைந்தேன். இதை சகோதரிகளுக்கும் பகிர்ந்து கொள்ளவே எழுதுகிறேன்.

- சாவித்திரி பாலன்.

படிப்பின் வாசலில்..

குழந்தை பிறந்தவுடனேயே ஒவ்வொரு பெற்றோரின் மனதிலும் முதலாவதாக தோன்றக்கூடிய ஆசை நம் குழந்தையை மிக நன்றாக, நல்ல பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்க வைக்க வேண்டும் என்பதுதான். அதற்காக நல்ல பள்ளியில் முன்னதாகவே பதிவுசெய்து கொள்கிறார்கள். குழந்தை வளர்ந்து பேசத் தொடங்கியதும் அக் குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்க்க 'இன்டர்வியூ' எனப்படும் நேர்முகத் தேர்வுக்கு தயார் செய்கின்றனர்.

• சிவகாமி



இந்த முயற்சியை எளிமைப்படுத்த 'ப்ளேஸ்கூல்' அல்லது 'ப்ரீகேஜி' எனப்படும் பள்ளியிலோ, வகுப்பிலோ சேர்க்கின்றனர். இவ்வளவு சிறிய வயதில் இந்தப் பள்ளியில் சேரும் குழந்தைகளின் மனோநிலை எப்படி இருக்கும்? அதை பெற்றோர்கள் மற்றும் அப் பள்ளியின் ஆசிரியர்கள் எப்படி சமாளிக்கிறார்கள்...

• மஹாலக்ஷ்மி



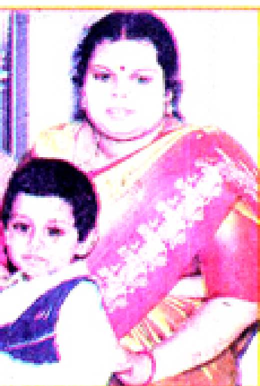
மஹாலக்ஷ்மி :

என்னுடைய இரு குழந்தைகளும் 'ப்ளே ஸ்கூலில்' படித்தனர். இந்தப் பள்ளியில் சேர அவர்கள் தயங்காததற்குப் பள்ளியை நடத்துவதே அவர்களின் அத்தைதான் என்பதும் ஒரு காரணம். இருந்தாலும் கூட்டுக் குடும்பத்தில் நாங்கள் இருப்பதால் அன்றாடம் வீட்டில் பல வேலைகள் இருக்கும். தினமும் வீட்டிற்கு வருபவர்களுடன் பேசி உபசரிப்பதில் கவனம் செலுத்தும் போது, குழந்தைகளை தனியாகப் பள்ளியில் சேர்க்கத் தயார் செய்வது சிரமமாக இருக்கும். அதோடு வீட்டில் நாம் சொல்லித் தருவதை விட, பள்ளியில் மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து கற்கும் போது எந்த விஷயமும் சுலபமாக, இயற்கையாக தானாக வந்து விடுகிறது.



என் மூத்த மகளான கிருத்திகா 'ப்ளே ஸ்கூலில்' படித்த பிறகு பள்ளியில் சேர்த்ததால் பள்ளிக்குச் செல்ல பயப்படவே யில்லை. இப்போது யு.கே.ஜி. படிக்கிறாள். அங்கும் எழுதத் தொடங்கவில்லை. வரைவது, களிமண் கொண்டு பொம்மை செய்வது, ஸ்லோகம், ரைம்ஸ் என்று உற்சாகமாகத்தான் பொழுதுபோக்குகிறாள். எப்போது பள்ளியைப் பற்றி கேட்டாலும், 'ஸ்கூலா! ஜாலி!'' என்றுதான் பேசுகிறாள்.

நாமெல்லாம் ஆறு வயதில்தானே எழுதப் படிக்கத் தொடங்கினோம். அதே போல் ஒன்றாம் வகுப்பில் படிப்பைத் தொடங்கினால் போதும். ஆனால் 'ப்ளே ஸ்கூலில்' இரண்டரை வயதில் சேர்த்து விட்டால் நல்லது. என் மகன் தினேஷ் பேசத் தொடங்கினாலும் 'ப்ளேஸ்கூல்' செல்லும் வரை வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு யாருடனும் பேச மாட்டான். ஒரே வருடம் இந்தப் பள்ளிக்குச் சென்றதில் குழந்தையின் முகமே மலர்ந்து விட்டது!''





• தேவிகா

சிவகாமி :

''எனக்கு அடுத்து அடுத்து இரண்டு பெண் குழந்தைகள். அபிராமி, மீனாட்சி. இரண்டு குழந்தைகளையுமே 'ப்ளே ஸ்கூலில்' சேர்த்தோம். முதல் பெண்ணான அபிராமி மிகவும் வெட்கப் படுவாள்.

எந்தப் பெற்றோருக்கும் குழந்தை விதவித மாகப் பேச வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருக்கும். அதற்கு மேல் 'இன்டர்வியூவில் ஒழுங்காகப் பதில் சொல்ல வேண்டுமே என்ற பயமிருக்கும். இதனால் பள்ளிக்குச் செல்லும் முன் ஒரு 'ப்ளே ஸ்கூலில்' சேர்த்தால் அவளிடம் பயமும், வெட்கமும் விலகும் என்ற ஆர்வத்தில் சேர்த்தோம். சில மாதங்களிலேயே நல்ல முன்னேற்றம். வீட்டில் எந்த ஒரு செயலைச் செய்யும் போதும், ''எங்க மிஸ் இப்படித் தான் செய்ய சொல்லியிருக் காங்க'' என்று கூறுமளவு நல்ல பண்பு, ஒழுக்கம் முதலியவை ஆரம்ப வயதிலேயே அவர்களின் மனதில் பதிந்து விடுகிறது.



• வித்யா இராமலிங்கம்



• சுந்தரி

பள்ளிக்கான இன்டர்வியூவிற்கு அழைத்துச் சென்ற போது வந்திருந்த அத்தனை குழந்தை களையும் தனியே ஒரு அறைக்கு அழைத்துச் சென்று விட்டனர். அழாமல் சென்ற குழந்தை கூட அங்கு அழும் குழந்தையைப் பார்த்து அழத் தொடங்கி விட்டது. ஆனால் முதலி லேயே இங்கு குழந்தைகளுடன் பேசி விளை யாடியிருந்ததால் அபிராமி அழாமல் பதில் கூறி னாள். பள்ளியிலும் அனுமதி கிடைத்தது.

அடுத்த பெண்ணான மீனாட்சிக்கு அக்கா பள்ளி செல்வதைப் பார்த்து எப்போது 'ப்ளே ஸ்கூல்' போவோம் என்று ஒரே ஆர்வம். அத னால் சிரமமோ, கவலையோ இல்லாமல் ப்ளே ஸ்கூலுக்கு செல்லத் தொடங்கி விட்டாள். சொல்லப் போனால் வீட்டை விட அங்கு இருப்பதிலேயே அவளுக்கு ஆர்வம் அதிகமாக இருக்கிறது.

ஒருநாள் ஒரு கண்ணாடியை உடைத்து விட்டாள். உடனே, "டாடி வந்தா திட்டுவாங்க. அதுக்குள்ளே என்னை எங்க மிஸ்கிட்டே கொண்டு விட்டு விடு" என்று ஒரே அழுகை. அந்த அளவிற்கு ப்ளே ஸ்கூலில் உள்ள ஆசிரி யர்களிடம் தாய்க்கு சமானமாக பாதுகாப்பாக உணர்கிறார்கள்.

எங்கே இத்தனை செல்லமாக 'ப்ளே ஸ்கூலில்' இருந்து விட்டு பள்ளியில் சென்றால் பயப்படப் போகிறாளோ என்றும் கூடக் கவ லையாக இருந்தது. ஆனால் ஒருமுறை அபிராமி பள்ளியில் "யார் இங்கு வகுப்பில் முன்னாடி வந்து போர்டில் எழுதப் போகிறீர் கள்" என்று கேட்டபோது, தயக்கமில்லாமல் முன்னாடி சென்று எழுதியிருக்கிறாள். பள்ளிக் குப் போகும் பயம், வெட்கம், பாதுகாப்பில்லாத உணர்வு இவையெல்லாம் போக 'ப்ளே ஸ்கூல்' அனுப்புவது ஒரு நல்ல ஆரம்பம்.

அடுத்து சேர்க்கும் பள்ளியைப் பற்றியும் நன்றாக விசாரித்துக் கொண்டு சேர்க்க வேண் டும். எல்லோரும் சேர்க்கிறார்கள் என்று குறிப் பிட்ட பள்ளிகளுக்குச் செல்வதை விட நம் குழந்தைகளின் குணத்திற்கு ஏற்றதா என்று பார்க்க வேண்டும். பாடம் படிப்பதற்கு மட்டும் அல்ல, பிள்ளைகளின் பண்பாடு, ஒழுக்கம் நடைமுறை அனைத்தையும் வளர்ப்பதே முக்கி யம்."

வித்யா இராமலிங்கம் :

"எங்கள் முதல் குழந்தை ரம்யா எட்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பிறந்த குழந்தை. அத னால் அரிய பொக்கிஷமாகக் கருதிய அவளை பள்ளிக்கு அனுப்பப் பிரிவதே எனக்குக் கஷ்ட மாக இருந்தது. அதனால் பள்ளிக்கும் முன்பாக 'ப்ளே ஸ்கூல்' வேறு அனுப்புவதா என்று நினைத்துச் சேர்க்காமல் விட்டு விட்டேன்.

பிறகு பள்ளியில் சேர்க்க 'இன்டர்வியூவில் பதில் சொல்லத் தயாராக வேண்டும் என்பதை மற்றவர்கள் கூறியதும் இரண்டே இரண்டு மாதங்கள் பள்ளிக்குச் செல்லும் முன் 'ப்ளே ஸ்கூலில்' சேர்த்தேன். அந்த இரண்டு மாதங் களும் ஒரே அழுகை. அடுத்ததாக பள்ளிக்குச் சென்ற பின்பும் முதல் ஒரு மாதமும் அழு கைதான். குழந்தை அழுது, அழுது, சாப்பிடாம வாந்தி எடுப்பதைப் பார்த்து எனக்கு உலகமே கவிழ்ந்து விட்டதைப் போல் தோன்றியது.

என் தவறை உணரத் தொடங்கினேன். 'ப்ளே ஸ்கூலில்' முன்னதாக ஒரு வருட காலம் போகுமளவு சேர்த்திருந்தால் பள்ளி என்றாலே அலறும் அளவிற்குக் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டி ருக்க மாட்டாள். இதனால் பெற்றோர்களான நாங்களும் கவலைப்பட்டிருக்க மாட்டோம்.

அதனால் என்னுடைய இரண்டாவது குழந் தையான ராம் கௌஷிக்கை இரண்டரை வயதி லேயே 'ப்ளே ஸ்கூலில்' சேர்த்தேன். ரம்யாவை பள்ளிக்கு அனுப்புவதைப் பார்த்து, பள்ளிக்குச் செல்வது என்பது குளிப்பது, சாப்பிடுவது போல ஒரு அன்றாடச் செயல் என்று அவன் மனதில் பதிந்து விட்டது. 'ப்ளே ஸ்கூலில்' ஆசிரியையும் கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டி ருப்பதால் அவர்களையும் 'அம்மா' என்றே சில சமயம் கூப்பிடுகிறான். பள்ளி விடுமுறையான இந்தச் சமயத்தில் கூட தினமும் காலையில் 'ஏ.பி.சி'க்கு போலாம் என்று ஒரே விஷயத்தை சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறான்.

வீட்டில் தாத்தா அவனுக்கு மாணவன் போல் முன்னாடி உட்கார வேண்டும். இவன் ஒரு டீச்சர் போல் அவருக்குப் பாடம் நடத்து கிறான். பள்ளி என்றாலே அழுகை என்று என் பெண்ணுடன் அனுபவப்பட்ட எனக்கு 'ப்ளே ஸ்கூலுக்கு' அனுப்பியதால் ராம் இத்தனை சந்தோஷமாக பள்ளிக்குச் செல்வதைப் பார்ப் பது மனதிற்கு சுகமாக இருக்கிறது!"



பழங்களில் அவ்வளவாகப் பேரிக்காயை யாரும் விரும்பிச் சாப்பிட மாட்டார்கள். ஆனால் பேரிக்காய் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. ஜீரண சக்தியை உண்டாக்கும். அதிலும் நிறைமாத கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட் டால் தாய்ப்பால் பெருகும்.

- பிருந்தா இரமணி





மார்பக புற்றுநோய் பரவாமல் தடுக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும், வராமல் பாதுகாக்கவும் தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகள்



பெண்களுக்கு தோன்றும் புற்று நோய்களில் மார்பகபுற்று நோய் இரண்டாம் இடத்தை வகிக்கின்றது. இது ஹார்மோன் றைபாடு, வைரஸ் போன்ற நோய்க்கிருமி, பரம்பரை தன்மை, உணவு பழக்கம், வாழ்க்கை முறை, சுற்று சூழல் மனநிலை ாதிப்பு போன்ற ஏதேனும் ஓரிரு காரணங்களால் உடலில் நச்சுக்கள் அதிகமாகி புற்று நோயாக மாறிவிடுகின்றது. இவைகளை ாம் உட்கொள்ளும் உணவில் கசப்பு சுவையுள்ள காய்கள், கீரைகள், பழங்கள், நம் அருகில் உள்ள சில வகையான கசப்பு வையுள்ள மூலிகைகள் உட்கொள்வதால் எல்லாவிதமான புற்று நோய்களையும் குணமாக்கி கொள்ளலாம். வராமலும் டுத்துக் கொள்ளலாம். கசப்பு சுவையானது நச்சுக்களை முறிப்பதிலும், நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. மார் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குத் தான் மார்பக புற்று நோய் வருகின்றது. இதற்கு ரேடியோ தெரபி, கீமோ தரபி, அறுவை சிகிச்சை போன்ற முறையில் சிகிச்சைகள் தரப்படுகின்றது. இவைகளில் பக்க விளைவுகள் உண்டு. ழுமையான நிவாரணத்திற்கு உத்திரவாதமில்லை. எனவே எல்லா பெண்களும் மார்பக புற்று நோய் பற்றியும் அவைகளை ணப்படுத்தும் மூலிகை, உணவு முறைகளை தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

மார்பக புற்று நோய் வருவதற்கான காரணம் : • குறிப்பிட்ட வயதிற்கு முன்பே மாதவிடாய் ஏற்படுவது. • 45 முதல் 0 வயதிற்கு பிறகு மாதவிடாய் வருவது நின்று விடும். 45 வயதிற்கு பிறகும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டால் மார்பகபுற்று நோய் ரலாம். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருப்பது, காலதாமதமாக முதல் குழந்தை பெறுவது, குழந்தையில்லாதவர்கள், ார்பகபுற்று நோய் ஏற்கெனவே இருக்கும் குடும்பத்தில் பிறந்தோர் ஆகியோருக்கு இந்நோய் வரும் அபாயம் அதிகம்.

மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் : மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒரு வாரம் முன்போ (அ) மாதவிடாய் காலத்திலோ ல்லாமல் மற்ற நாட்களில் மார்பகத்தில் தனிதனியாக, வலியற்ற சிறிய அல்லது பெரிய கட்டிகள் தோன்றுதல், மார்பகங்களின் ளவில் மாற்றம், மார்பக காம்புகள் உள்மடித்து இருத்தல், மார்பக காம்பில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், மார்பக காம்பைச் ற்றி அரிப்பு, மார்பகம் அசைக்க முடியாத உறுதியான நிலையில் காணப்படுதல் போன்றன மார்பக புற்று நோயின் றிகுறிகள் ஆகும். மேலும் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் மார்பக சுய பரிசோதனை செய்தும் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ள்ளதா என்பதை தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

மார்பக புற்று நோயாளிகள் உட்கொள்ள வேண்டிய தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, துளசி, ருகம்புல், தும்பையிலை, மாவிலை, நித்தியக்கல்யாணி, கீழாநெல்லி, முட்டைக்கோஸ், நெல்லி, குப்பைமேனி, நாவல், வாரம்பூ போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சம அளவில் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து அரை அல்லது ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து ணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வரவும். இந்த லிகைகளில் உள்ள சக்தி புற்று நோய் செல்களை அழித்து நோய் பரவாமல் தடுக்கின்றது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக்கி நாயை குணமாக்குகிறது.

மார்பக புற்று நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளும், ல உணவுத் தயாரிப்பு முறைகளும் புற்று நோய்க்கு காரணமாகின்றன. எனவே நிறத்திற்காகவும், மணத்திற்காகவும், னிப்புக்காகவும் சேர்க்கப்படும் செயற்கை வேதிப் பொருட்களை தவிர்த்து, புற்று நோயை விரட்டியடிக்கின்ற பச்சையாக ட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்களை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். எனவே காலை உணவாக தினம் இந்நோயாளிகள், ச்சையாக சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட், பழச்சாறுகள் இளநீர் போன்றவைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட், பழச்சாறுகள், இளநீர் போன்றவைகளை உட்கொள்ள வண்டும். பகல் வேளை உணவை 50% சமைத்த உணவாகவும், 50% அளவு காய்கள், கீரைகள் இருக்கும்படியாக உள்ள ணவுகளை சாப்பிடவும் மாலையில் வெஜிடபிள் சூப், சத்துமாவு கஞ்சி, பட்டாணி சூப், கீரைகள் சூப் போன்றன ாப்பிடலாம். இரவு சமைத்த உணவாக வாரம் நான்கு நாட்களும், இயற்கை உணவை வாரம் மூன்று நாட்களும் சாப்பிடவும். வ்வாறான உணவில் உடலுக்குத் தேவையான சரிவிகித உணவு கிடைக்கும். இதனால் நோய் விரைவில் குணமாகும்.

இயற்கை சிகிச்சை முறைகள் : இரண்டு மார்பகங்களுக்கும் மண்பற்று போட்டு 20 முதல் 30 நிமிடங்களுக்கு பிறகு ண்ணீரால் சுத்தம் செய்யலாம். இதனை இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை காலை (அ) மாலை வேளைகளில் செய்துக் காள்ள வேண்டும். வெந்நீர் ஒத்தடம் தினம் காலை (அ) மாலை வேளைகளில் 20 நிமிடம் தர வேண்டும். வேப்பிலை + ஞ்சள் தூள் அரைத்து மார்பகம்மீது பற்று போட்டு 30 நிமிடம் கழித்து சுத்தம் செய்யலாம்.

மேற்கூறியவைகளை பின்பற்றினால் இந்நோயினை முழுமையாக கட்டுப்படுத்தலாம். நலமுடன் இருக்கும்போதே வாரம் ரிரு முறைகள் பின்பற்றினால் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Chennai Cell : 98410 45138

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

✆ 6424285, 6427638

6ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589, 4083879

தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரைட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு : ✆ 080-2266374, 2873013

& 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

பூங்கொடி :

"என் மகன் அருணுக்குப் பேச்சு வந்து ஓரளவிற்கு விஷயம் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சமயத்தில் எனக்கு அடுத்த குழந்தை பிறந்து விட்டது. அதனால் அருணை அதிகம் கவனிக்க முடியவில்லை. என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று கவலையாக இருந்த சமயத்தில், 'ப்ளே ஸ்கூலில்' சேர்த்தது வரப்பிரசாதமாக இருந்தது.

'ப்ளே ஸ்கூல்' போன உடனேயே அடம் பிடிப்பது நின்று விட்டது. எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும், பாத்ரூம் போக சொல்ல வேண்டும், கேட்டால் பளிச்சென பதில் சொல்ல வேண்டும் என்று பல விஷயங்கள் அவனுக்குப் புரியத் தொடங்கி விட்டது. இதனால் பள்ளியில் சேர்க்க எந்த கவலையும் பட அவசியமில்லை.

'பட்டிங் ப்ளவர்ஸ்' என்ற ப்ளே ஸ்கூலை நடத்தும் ஆசிரியர்களான சுந்தரி மற்றும் தேவிகாவை நேரில் சந்தித்து குழந்தைகளை எப்படிக் கையாள்கிறார்கள்? அங்கு வரும் குழந்தைகளின் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? என விசாரித்தோம்.

சுந்தரி :

"ஒவ்வொரு குழந்தையின் பள்ளி வாழ்க்கையும் ஆரம்பிப்பது 'ப்ளே ஸ்கூலில்'தான். சில பள்ளிகளில் ப்ரிகேஜி இருக்கிறது. இருப்பினும் பல தாய்மார்கள் 'ப்ளே ஸ்கூல்' அனுப்பவே விரும்புகின்றனர். ஏனெனில் இங்கு குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவு. அதனால் ஒவ்வொரு குழந்தையையும் தனியாகக் கவனித்துக் கற்றுத் தர முடியும்.

'ப்ளே ஸ்கூலில்' குழந்தைகள் முதலாவதாக அழாமல் மற்றொருவர் சொல்வதைக் கேட்டு நடக்கக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். பிறகு தன் உணவு, விளையாட்டுப் பொருட்கள் முதலியவற்றை பகிர்ந்து கொள்ள பழகுகின்றனர். டாய்லெட் பழக்கங்கள், சிந்தாமல் மடி மேல் துண்டு விரித்து வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடுவது போன்றவற்றையும் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். இங்கு எந்தக் குழந்தையையும் அதட்டுவது என்பது கூடாது. அது மனதில் காயமாக பட்டு விட்டால் பிறகு பள்ளி வாழ்க்கையே கசந்து விடும்.

ரைம்ஸ் பாடி ஆடும் போது அவர்கள் அளவில்லாமல் ஆனந்தமடைகிறார்கள். அதோடு பள்ளிகளில் வைக்கும் இன்டர்வியூவில் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கும் பதில் சொல்ல தயார் செய்வோம். ஆனால் எதையுமே மிக மென்மையாக, அன்பாகத்தான் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

ஏனெனில் இங்கு வரும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் எங்களை தங்களின் அம்மாவைப் போல நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். அதனால் அவர்களிடம் அளவில்லாமல் அன்பு செலுத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியமல்லவா!"

தேவிகா :

"ப்ளே ஸ்கூலில் இரண்டரை வயதில் சேரும் குழந்தைகள் மிக எளிதாக இந்தச் சூழலுக்கு பழகிக் கொள்வார்கள். சற்று வயதாகி வரும் குழந்தைகளை சமாளித்து அழுகையை நிறுத்த வைப்பது கஷ்டம். எந்தக் குழந்தையும் 'ப்ளே ஸ்கூல்' வந்து சேர்ந்த சிறிது நாட்களுக்கு அழத்தான் செய்யும். ஒரு வாரத்தில் சமாதானமாகி கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கும். ஆனால் பெற்றோர்களோ சேர்த்த இரண்டாம் நாளே ஏ.பி.சி. சொல்கிறானா, நம்பர் சொல்ல வந்து விட்டதா, ரைம்ஸ் பாடுகிறானா என்று கேட்கத் தொடங்குவார்கள்.

குழந்தைகள் மென்மையான மலர்களைப் போன்றவர்கள். அரும்பாக உள்ள அவர்கள் தானாக மெதுவாக மலர வேண்டும். அவர்களை அதட்டி கற்றுக் கொடுக்கக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி 'மூட்' மாறும். ஒருநாள் கேட்டால் எல்லாவற்றையும் பளிச்சென சொல்லும். மற்றொரு நாள் எதையும் காதில் வாங்கிக் கொள்ளாமலிருக்கும். அப்படியே விட்டு விட வேண்டும்.

சாப்பிடக்கூட அதிகம் நாங்கள் வற்புறுத்த வில்லை. குழந்தைகளை நம் பொறுப்பில் பெற்றோர் விட்டிருப்பதால் உடல்ரீதியாக மட்டுமல்லாமல் மனதளவிலும் குழந்தை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்கப்படாமல் பள்ளிக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வந்து செல்வதே நமது குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்.

'ப்ளே ஸ்கூலை' விட்டுச் சென்றாலும் பள்ளிக்குச் சென்ற பிறகும் நம்மைப் பார்த்ததும் ஓடி வந்து கட்டிக் கொள்ளும் போதுதான் நம் மனதில் வெற்றியின் பரவசம் புரியத் தொடங்கும்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்
படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

ஒரு மாறுதலுக்கு ரவையை உப்புப் போட்டுப் பிசிறி, தண்ணீர் விட்டு ஊறவைத்து, அத்துடன் உளுந்தை ஊறவைத்து அரைத்துப் போட்டுக் கலந்து வைத்துத் தோசை வார்த்தால் சூப்பராக இருக்கும்.

- பிருந்தா இரமணி.



கடவுளுக்கு என்னை பிடித்திருக்கிறது

சென்னைக்கு திபெத்திய மருத்துவ முறை வந்ததன் பின்னணியில் கர்னல் பி.எஸ். கோபாலாச்சாரிக்கு பெரும் பங்கிருக்கிறது. “நான் சர்வீஸில் இருந்த போதே 1990ல் எனக்குப் பெரும் இருதய பாதிப்பு ஏற்பட்டது. அப்போலோ மருத்துவ மனையில் ட்ரெட்மில் என்னும் உபகரணத்தில் பரிசோதனை செய்து கொண்டிருந்த போதே மயக்கமடைந்து விழுந்து விட்டேன். இருதயம் மிகவும் பழுதடைந்ததற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டன.

சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு கழுத்து விரைத்தாற் போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டது. வீங்கிய மாதிரியும் இருந்தது. என்னைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த இருதய நிபுணரின் நிர்பந்தத்தினால் விஜயா ஆஸ்பத்திரிக்குப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளச் சென்றேன் எனக்குத் தைராய்ட் சுரப்பியில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு பக்கத்திலுள்ள ‘லிம்ப் நோட்’ வரையில் பரவியிருந்ததாகக் கண்டுபிடித்தார்கள்” என்கிறார் கர்னல்.

‘அடக் கடவுளே! இருதயப் பாதிப்புடன் புற்றுநோயுமா?’ என்று நம் இருதயம் ‘லப் டப்’ என்று அதிவேகமாக அடித்துக் கொண்டிருந்த போதே தொடர்ந்தார் அவர், “எனக்கு 1996ல் மார்ச் மாதம் அறுவை சிகிச்சை நடந்தது. தைராய்ட் சுரப்பியை அகற்றியவர்கள், பாதிக்கப்பட்ட ‘லிம்ப் நோடை’ எடுக்கவில்லை. அதனால் புற்று நோய் என் வலது காது வரை பரவி கழுத்தில் உள்ள கரோட்டிட் ஆர்ட்டரி என்ற இரத்த நாளத்தையும் அழுத்தி மார்பில் உள்ள இரண்டாவது எலும்பு வரையில் பரவியது. இதெல்லாம்





கிட்டத்தட்ட இரண்டு மாதங்களில் ஏற்பட்டன!

மீண்டும் மருத்துவர்களைத் தேடி ஓட்டம் பிடித்தோம். இந்த முறை எனக்கு மூன்று கட்டத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்று சொன்னார்கள். இருதய பாதிப்பு இருந்ததனால் இரண்டாவது, மூன்றாவது அறுவை சிகிச்சையை தாங்குவேனா என்பது சந்தேகம் என்றும், ஆனால் வேறு வழியில்லை என்றும் சொன்னார்கள்.

இந்தச் சமயத்தில்தான் எங்கள் நண்பர் ஒருவர் திபெத்திய மருத்துவ முறையைப் பற்றிக் கூறினார். தலாய் லாமாவின் பிரத்தியேக மருத்துவர் திபெத்திய மருத்துவ மையமான 'தரம்ஷாலாவில் (ஹிமாச்சல் பிரதேசம் மாநிலத்தில் இருக்கிறது) இருப்பதாகவும், இவரைச் சந்தித்தால் என் இன்னல்களுக்கு ஒரு வழி பிறக்கும் என்றும் கூறினர்.

இனி ஒன்றும் செய்ய முடியாது. சில நாட்களோ, வாரங்களோ, மாதங்களோதான் என்கிற நிலையில் இந்தத் தகவல் நம்பிக்கையின் கிரணங்களை துளிர்விடச் செய்தன. மருத்துவர்களின் பயமுறுத்தல்களையும் மீறி நானும் என் மனைவியும் தர்மஷாலாவிற்கு சென்றோம். அங்கு எனக்கு சில மருந்துகளைக் கொடுத்தார் அந்தத் திறமை வாய்ந்த திபெத்திய மருத்துவர். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் அவரைப் பார்க்கச் சென்றோம். அப்போது அவர் நாங்கள் ஏன் இத்தனை தூரம் வர வேண்டும் என்றும் பெங்களூரில் அவர்களது கிளை எங்கோ இருப்பதாகவும் கூறினார்.

அடுத்த முறை பெங்களூரிலிருக்கும் திபெத்திய மருத்துவ மையத்தைத் தேடிக் கண்டுபிடித்துப் போனபோது, தான் டாக்டர் தோர்ஜியை சந்தித்தோம். மாதா மாதம் பெங்களூருக்குச் சென்று மருந்துகள் வாங்கி வருவதை விட அவர்களே இங்கு வந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று தோன்றியது. அதே சமயத்தில் சென்னையில் ஒரு கோயில் பூசாரியும் இவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்று வந்தார். அவர்தான் முதலில் இந்த திபெத்திய மருத்துவர்களைச் சென்னைக்கு அழைத்து வரக் காரணமாக இருந்தவர். முதல் மூன்றாண்டுகள் சென்னையில் நேஷனல் ஹாஸ்பிட்டலுக்கு வந்து கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களுக்கு அங்கே என்ன அசௌகரியமோ இனி அங்கு வரமாட்டோம் என்று கூறிவிட்டார்கள்.

பிறகு நான் அவர்கள் இங்கே வருவதற்கு

ஏற்பாடு செய்யும் பொறுப்பை ஏற்று என் வீட்டிற்குப் பக்கத்திலிருந்த என் தம்பியின் வீட்டில் ஏற்பாடு செய்தேன். சமீபத்தில் என் தம்பிக்கு இடம் தேவைப்பட்டதால் அவர்களை சென்னை கீழ்ப்பாக்கம் அஸ்ப்ரன் கார்டன் காலனியின் இரண்டாவது தெருவிலுள்ள மூன் ஃபவுன்டேஷனிற்கு மாற்றியிருக்கிறேன். இன்னும் சற்று பெரிய இடமாகத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறேன்'' என்று கூறுகிறார் கர்னல் கோபாலாச்சாரி.

திபெத்திய மருத்துவர்கள் மாதம் மூன்று நாட்கள் சென்னைக்கு வரும்போதெல்லாம் அவர்களுடன் கூடவே இருந்து பல உதவிகள் செய்ததால் கர்னலுக்கு இந்த மருத்துவ முறையை ஊன்றிக் கவனிக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. டில்லியில் உள்ள ஆல் இந்தியா இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் மெடிக்கல் சயன்ஸின் உதவியுடன் திபெத்திய மருத்துவர்கள் சர்க்கரை நோயுள்ளவர்களை ஆராய்ச்சி செய்ததில் கிட்டத்தட்ட எண்பது சதவிகிதம் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தக் கூடிய தன்மை இருப்பதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளார்களாம். இதே மாதிரி இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்த்துமா போன்ற நோய்களுக்கும் இந்த மருத்துவ முறை சிறந்தது என்கிறார் கர்னல். சரும நோய்க்காகவும் சென்னையில் உள்ள பல பிரமுகர்கள் உள்பட பலர் இங்கு சிகிச்சைக்காக வருகிறார்கள்.

''புற்றுநோய்க்காக இவர்களிடம் பலர் வருகிறார்கள். எல்லோரும் கைவிட்ட பிறகு கடைசிக் கட்டத்தில் வருகிறார்கள். இந்தக் கட்டத்தில் எத்தனை பேருக்குப் பூரண குணம் கிட்டுகிறது என்று கூற முடியா விட்டாலும் வலி குறைந்து பலவிதத்திலும் விருத்தி அடைந்ததாக புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கூறுகிறார்கள். எனக்குத் தெரிந்து முன்னூறு நோயாளிகளுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இவர்களிடம் சிகிச்சைக்காக வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அதில் பத்து இருபது பேர் வரையில்தான் மடிந்திருக்கிறார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்து ஒருவருக்கு மூளையில் புற்று நோய் இருந்தது. நடக்கக் கூட முடியாத நிலை. ஆறு மாதங்களில் மூளையிலிருந்த கட்டி முகப்பரு அளவிற்கு சுருங்கி விட்டது. மேலும் பரவக்கூடிய தன்மையும் இல்லாமல் ஆகிவிட்டது.

எனக்கு 1996ல் மூன்று அறுவை சிகிச்சைகளை செய்யாவிட்டால் மூன்று நான்கு மாதங்களுக்கு மேல் தாக்குப்பிடிக்க மாட்டேன் என்றார்கள். இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சையில் பிழைப்பதற்கு ஐம்பது சதவிகித வாய்ப்பும் மூன்றாவதில் நாற்பது சதவிகித வாய்ப்புமே இருந்ததாகச் சொன்னார்கள். அப்படியாவது ஆபரேஷன் செய்து கொள்ள வேண்டுமா என்று விட்டு விட்டேன். இதோ ஐந்தாண்டுகளுக்கு மேல் திபெத்திய மருந்துகளின் உபயத்தில் வாழ்க்கை ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. மேலே உள்ளவருக்கு நான் இன்னும் இவ்வுலகில் நீடிக்க வேண்டும் என்கிற நினைப்பு இருக்கிறது போலும்'' என்று சிரிக்கிறார் கர்னல்.

திபெத்திய மருத்துவ மையம் 'பத்மா 25' என்கிற பெயரில் ஸ்விஸ் நாட்டிலும், தர்மஷாலா என்னும் பெயரில் ஹிமாச்சல் பிரதேசத்திலும் இயங்கி வருகிறது. இவர்களுடைய மருந்துகளை அமெரிக்கா, ரஷியா, இஸ்ரேல் போன்ற நாடுகள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றன.

எயிட்ஸ் நோய் சிகிச்சைக்காகவும் பாடுபட்டிருக்கிறார் கர்னல். எயிட்ஸ் சம்பந்தமாக இயங்கி வரும் அரசாங்க இலாகா மற்றும் அதிகாரிகள், மருத்துவர்கள் போன்றவர்களைச் சந்தித்துப் பேசியிருக்கிறார். ''ஆனால் இவர்கள் விஞ்ஞானபூர்வமான ஆதாரங்கள் கேட்கிறார்கள். அதனால் என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை'' என்கிறார் கர்னல் வருத்தத்துடன்.

பேட்டி : ஸ்வாதி

குளிப்பதற்கு முன் காய்ச்சாத பாலை ஒரு கரண்டி எடுத்து முகத்திற்கு, கை கால்களுக்கு தடவிக் கொண்டு ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து குளியுங்கள். ஸ்கின் மிருதுவாக இருக்கும்.

- ராஜலக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி.



6

வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு!..

"காவேரி... கொஞ்சம் இப்படி வந்துட்டுப் போறியா?" - விசாலம் பரிதவிப்பாய் வந்து கூப்பிட்டாள்.

என்னமோ ஏதோ என்று காவேரி ஓடி வந்தாள்.

"இவ தலைல கல்லைத் தூக்கிப் போட்டுட்டுப் போய்ட்டாடி. என்ன பண்ணுவோம். மானம், மரியாதை போச்சு..."

"என்னம்மா... என்ன நடந்தது?"

"என்னக்கா... தெரியாத மாதிரி கேட்கறீங்க. மேகலா உங்களுக்குத் தெரியாம ஒரு காரியமும் செய்ததில்லே. நீங்கதான் அந்த பாபுவை அவளுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வச்சிங்க. இப்ப அவ, அவனோடு ஓடிப் போகவும் நீங்கதான் காரணம்..." என்று குற்றம் சாட்டினான், நந்தன். காவேரி திடுக்கிட்டாள்.

"நந்தா... உளறாதே... மேகலாவாவது, ஓடறதாவது.."

"உளறலை. உண்மையத்தான் சொல்றேன். அவனைப் பார்த்ததிலிருந்து அவள் ஆளே மாறிட்டாள். அவனுக்கும் அவளுக்கும் காலேஜ் நாள்லயே ஏதோ தொடர்பு இருந்திருக்கு. அதை மறைச்சு என் தலைல கட்டியிருக்காங்க. மறுபடி அவனைப் பார்த்ததும் மனசு மாறிடுச்சு..."

"வாயை மூடறியா... உன் மனைவியைப் பத்தி இப்படியெல்லாம் அபாண்டமா பேசாதே..."

"பேசாம என்னடி செய்வான். அவன் வந்த நாள்லருந்து

படுதலம் சுகுமாரன்

நான் மெட்ராஸ் போகப் போறேன்னு ஒத்தைக் கால்ல நின்னாள். நாங்க எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்கலை. அவங்க அப்பா அம்மா வந்து மத்தியஸ்தம் பண்ணாங்க. அவங்க வாயையும் அடைச்சிட்டு, நேத்து ராத்திரி புறப்பட்டிருக்கா... ஒரு சீட்டு எழுதி வச்சிட்டு..."

"எ... என்ன எழுதியிருக்கா?"

"நீங்களே படிங்க..."

நந்தன் கொடுத்த சீட்டை வாங்கிப் பார்த்தாள்.

"என்னை நான் கண்டுகொள்ளவும், என் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் செல்கிறேன். நானும் உயர்ந்து, குடும்பத்தையும் உயர்த்தப் போகிறேன். என்னை நீங்கள் புரிந்துக் கொள்ளும் நாள் வரும். அப்போது நீங்களே என்னைத் தேடி வருவீர்கள். - மேகலா."

"சத்தியமா இது பற்றி எனக்கு ஒண்ணும் தெரியாது. நான் ஒரு வாரமாய் பள்ளிக்கூட பரீட்சை வேலைகள்ல பிஸி. நான் மேகலாவுக்கு முன்ன கிளம்பிப் போய்; பின்னர் வீடு திரும்பறேன். ஆல்மோஸ்ட் நான் அவனைப் பார்க்கவேயில்லைன்னு கூடச் சொல்லலாம். ஆனால் ஒருநாள் மட்டும், 'உங்ககிட்ட ஒரு விஷயம் கன்ஸல்ட் பண்ணணும்'க்கான்னு கேட்டாள். நான் இருந்த பிஸியில 'அதனாலென்ன அப்புறம் பேசலாமே'ன்னு சொல்லியிருந்தேன். அவசரப்பட்டுட்டாள்... ஆனால், இந்த லெட்டர்ல அவ எழுதியிருக்கறதைப் படிச்சால் அவள் தப்பான எண்ணத்தோடு போகலைனு தெரியுது..."

"வக்காலத்து வாங்கினது போதும். கொண்டாங்க..."

காட்டன் புடவைகளை கஞ்சி போடும் போது 1 டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்தால் கஞ்சி புடவையில் திட்டுத் திட்டாக ஒட்டாது.

- ஜி. இந்திரா.



அந்தச் சீட்டைப் பறித்துக் கொண்டான்.

"பெருசா அர்த்தம் சொல்ல வந்துட்டாங்க..."

"நந்தா. அவசரப்படாதே... அம்மா... நீங்களும்தான் இந்த விஷயத்தை வேற யார்கிட்டயும் சொல்லலை இல்லையா?"

"இந்த அசிங்கத்தை வேற வெளியில சொல்லிக்கிட்டு திரியணுமா..? ஆனால், என்னதான் பொத்தி வச்சாலும் ஊருக்குத் தெரியாதா..? வெளியில தலைகாட்ட முடியுமா?"

"ஏன் திரும்பத் திரும்ப அப்படியே பேசறீங்க. நான் சொல்றேன். நிச்சயமா மேகலா தவறான எண்ணத்துல போகலே. அவ தெளிவா எழுதியிருக்காள். தன்னையும் குடும்பத்தையும் உயர்த்தி வைக்க வேலை தேடிப் போறேன்னு..."

"அதுக்காக எவனோடயோ போய், சம்பாரிச்சு வந்தால் அந்தப் பணத்தை வச்சு வாழணுமா...?"

"சீச்சீ.. என்ன கீழ்த்தரமான பேச்சு இது. நீங்களே உங்களை அசிங்கப்படுத்திக்கறீங்களே! கையாலாகாதவன்தான் மனைவி மேல் சந்தேகப்படுவான். நீ மேகலா மேல கோபப்படு. அது நியாயம். சநதேகப் படாதே..."

"நான் சந்தேகப்படலை. ஆனால் நாலு பேர் அப்படி நினைப்பாங்களா? அவள் திரும்பி வந்தால் எப்படிச் சேர்த்துக்கறது..."

"வெய்ட். எம் பேச்சுல உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கா? எம்மேல நம்பிக்கையிருக்கா? நான் சொன்னால் அதுல நல்லது இருக்கும்னு நம்பறீங்களா... இல்லன்னா எப்படியும் போங்க. நான் போறேன்..."

"நில்லு காவேரி. டேய் பொசகெட்ட பயலே. வாய வச்சுகிட்டு கம்மாரு. பொண்டாட்டிய கட்டுதிட்டம் பண்ணத் தெரியலே. விட்டுட்டு புலம்பிக்கிட்டிருக்கான். காவேரி... மூணாம் பேருக்கு தெரியாத விஷயம். உன்கிட்டதான் சொல்லியிருக்கோம். என்ன பண்ணலாம்.. சொல்லு..." என்று இறங்கி வந்தாள் விசாலம்.

"இது குடும்பத்துக்குள்ளயே இருக்க வேண்டிய விஷயம். வெளியில தெரியணும்ங்கற அவசியமில்லை. யாராவது கேட்டால், மேகலா அவ அப்பா வீட்டுக்கு, காவேரிப்பாக்கம் போயிருக்கான்னு சொல்லுங்க. ஏதோ ஒரு வேகத்துல கிளம்பிட்டாளே தவிர, மேகலா ஒண்ணும் போன இடத்துல நிம்மதியாய் இருந்துற மாட்டாள். அனேகமாய் திரும்பி வந்துருவாள். அல்லது..

வீட்டில் இருந்தபடியே
தபால் மூலம்
படிக்கலாம்.

கல்வித் தகுதி
S.S.L.C
PASS / FAIL
ஆண்கள், பெண்கள்

வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நுட்பத் (ஓவியம்) தேர்வு (FREE HAND DRAWING HIGHER GRADE) எழுதி நீங்களும் **ஓவிய ஆசிரியர்** ஆகலாம்.

விவரப்புத்தகம் இலவசம்

நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி





AJANTHA SCHOOL OF ARTS
(GOVT. REGD. NO : 1075/89/MS/RD)
M.M.6, MUTHU NAGAR,
POONAMALLEE, CHENNAI - 56
PHONE : 6490363.

SRIMATHE RANGA RAMANUJA MAHADESIKAYA NAMAHA
JAI BADRI VISHAL

BADRI TOURIST

Phone : 2771779 | Mobile : 9811387791

Smt. KALARAJAN

249-D, Pocket C, Mayur Vihar Ph-II, New Delhi- 110091.
Fax : 011-6163736. Email : badritourist@hotmail.com

SALIGRAM, MUKTHINATH, BADRINATH & KEDARNATH

1. சாளகிராமம் – முக்திநாத் – 13 days (42 வது தடவை) நியுடெல்லி–நைமிசாரண்யம் –அயோத்தியா– போக்ரா –கண்டகி நதி –முக்திநாத் –காட்மாண்டு –பசுபதிநாத் –காசி –அலகாபாத்–நியுடெல்லி.
Starting Date : 25-10-2002 Fare Rs. 7000/- (Helicopter charges extra)
2. பத்ரிநாத் மட்டும் – 7 நாட்கள். நியுடெல்லி – ரிசிகேஷ் – தேவபரயாகை – ருத்ரபிரயாகை – ஜோஷிமட் – பத்ரிநாத் – ஹரிதுவார் – நியுடெல்லி. புறப்படும் தினங்கள் : 5-9-2002, 18-9-2002 Fare. Rs. 3,000/-.
3. பத்ரிநாத் – கேதார்நாத் – 9 நாட்கள். நியுடெல்லி – ரிஷிகேஷ் – தேவபிரயாகை – ருத்ரபிரயாகை – ஜோஷிமட் – பத்ரிநாத் – கௌரிகுண்ட் – கேதார்நாத் – ஹரிதுவார் – நியுடெல்லி. புறப்படும் தினம் 05-09-2002 Fare Rs. 4100/-.

மேற்படி யாத்திரைகள் டில்லியிலிருந்து வசதியான பஸ், தென்னிந்திய பிராமணர்களால் தயாரிக்கப்படும் உணவு, தங்கும் வசதி (Dormitory) உட்பட, யாத்திரைகள் டெல்லியிலிருந்து கலாராஜன் நடத்துகிறார்கள். யாத்திரை பற்றிகீழ்கண்ட முகவரிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

1. Sh. D. Soundrarajan, F-5, Chandra Flats, 43 and 44 Brindavan Street, West Mambalam, Chennai-33. Phone : 4843986.
2. Mrs. Vimala Raghavan, 170/11, Kailash Kunj, Parekh Marg, Wadala, Mumbai-400031. Phone : 4140904.
3. Sh. R. Srinivasan, Plot No. 1237, Door No. 39, "Arwin Green Park", 2-A, 18th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 40. Phone : 6206601
4. Sh. R. Santhanam, 29, West Uttara Street, Sri Rangam, Trichy-6. Phone : 0431/431758.
5. Sri Pankaj Travels, 42-45, Karthik Flats, Nerkundram Pathai, Chennai-600026. Phone : 4837813 Mobile : 98400 48376

என்கிட்ட பேசாமல் இருக்க மாட்டான். பேசுவாள். என்ன ஏதுனு விவரம் தெரிஞ்சுப் போம். அப்புறம் மேற்கொண்டு யோசிக்க லாமே" என்றாள்.

சரி என்று பட்டது.

"ஒருவேளை, காவேரிப்பாக்கத்துலருந்து என் மாமனார் ஃபோன் பண்ணினால்?"

"தைரியமாய்ச் சொல்லு; நாங்கதான் மெட்ராஸுக்கு அனுப்பி வச்சிருக்கோம்னு. ஓடிட்டாள்னு சொன்னால் அவமானம். அனுப்பி வச்சிருக்கேன்னால் கௌரவம்... புரிஞ்சுதா?" தலையாட்டிக் கொண்டான் நந்தன்.

மேகலா காவேரிக்கு ஃபோன் செய்தாள்.

காவேரி, மறுமுனையில் வந்ததும், "அக்கா... நான் மேகலா..." என்றதும் "மேகலா... என்னடி இப்படியொரு காரியம் பண்ணித் தொலைச்சிட்டே. இங்க பத்தி கிட்டு எரியுதே. உங்க வீட்ல எல்லாரும் என் தலைய பிடுங்கித் தின்றாங்க. நான்தான் என் னமோ உன் மனசைக் கெடுத்து அனுப்பிய தாகவும், என் ஆதரவில்லாமல் நீ அப்படி செய்திருக்க மாட்டேன்னும் உன் புருஷனும், மாமியாரும் ஆளுக்கொரு பக்கம் நின்னு ஆட்டிட்டாங்கடி..."

"ஸாரிக்கா..."

"நல்லதுக்கே செய்தாலும், அதை நாலு பேர் நம்பும்படி செய்யணும். நாம சுத்தமா யிருக்கறது மட்டும் முக்கியமில்லை. மத்தவங் களுக்கு நம்ம பேர்ல சந்தேகம் வராதபடிக்கு நடந்துக்கணும். இங்க உன் மாமியார் வைக் கற ஒப்பாரிக்கு யார் பதில் சொல்றது..."

"அக்கா... உங்களை விட்டால் எனக்கு யாரிருக்கா? எனக்குப் பிறந்த வீடும் பகை. புகுந்த வீடும் பகை. நீங்கதான் அவங்களை சமாதானப்படுத்தணும்..." என்று வேண்டி கேட்டுக் கொண்டு ரிஸீவரை வைத்தாள் மேகலா.

"இந்தாங்க... காப்பி எடுத்துக்கோங்க..." ரிஸீவரை வைத்து விட்டுத் திரும்பின மேகலா எதிரில், ட்ரேயுடன் நின்றாள் அவள்.

தலை குளித்திருந்தாள். ஈரம் சொட்டும் கூந்தலைக் கோடாலி முடிச்சிட்டிருந்தாள். நெற்றியில் கேரளபாணி சந்தனத் தீற்றல். வெளிர் நிறம். சின்னப் பூக்கள் சிதறிய ஷிபான் சேலை உடுத்தியிருந்தாள். கைவளை



கள் குலுங்கின. இதழில் குறுநகை.

வைஷ்ணவி.

பாபுவின் மனைவி.

"தாங்க்ஸ்" என்று காபி கோப்பையை எடுத்துக் கொண்டாள்.

"கெய்ஸர் போட்டுருக்கேன். குளிச்சுட்டு வந்ததும் டிபன் ரெடி. உங்களுக்கு, தேங்கா சட்னியா, தக்காளி சட்னியா?"

"பருப்புப் பொடி, நல்லெண்ணெய் கூட போதும்."

"அதுவும் உண்டு."

மறுபடி அதே சிறுநகை.

திரும்பிப் போகும் வைஷ்ணவியின் முதுகில் பார்வை பதித்தாள் மேகலா. இவளை விட வயதில் ஒன்றிரண்டு வயது குறைவாகத்தான் இருக்கும் அவளுக்கு. நேற் றிரவு வீடு வந்த போது கதவைத் திறந்து விட்டு,

"வாங்க" என்று வரவேற்றாள்.

"இவள்தான் என் மனைவி வைஷ்ணவி" என்று சொன்ன பாபு அதற்கும் இதே போல துளி சிரிப்பு மட்டும் சிந்தி உள்ளே அழைத் துப் போனாள்.

"ரொம்ப களைச்சிருப்பீங்க. தூங்குங்க" என்று தனி அறையில் படுக்கை தயார் பண் ணிக் கொடுத்தாள்.

"எதுவும் வேணுமா" என்று கேட்டாள்.

வேண்டாம் என்றதும் போய் விட்டாள். மேகலா தூங்கி எழுந்ததும் விடிந்து விட் டதை உணர்ந்து டெலிபோன் தேடினாள்.

"அதோ... அந்த டீவி. ஸ்டாண்ட் பக்கத் துல" என்று காண்பித்து விட்டுப் போய் விட்டாள்.

சுருக்கமாய்ப் பேசுகிற ரகம் போலும்.

சமையலுக்கு நீங்கள்,
அதன் சுவைக்கு
ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா மசாலா

குடும்பத்திற்குத் தூய்மையான மசாலாவே வேண்டும் என்ற உங்கள் எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்றுவது ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா மசாலா. கொஞ்சம் போதும். சுவையோ மிஞ்சும்.

நவீன ஆலையில் தயாரிக்கப்பட்டு, நறுமணம் வெளியேறி விடாத ஃபாயில் பேக்கில் பாதுகாக்கப்படுவதே ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா மசாலா. சுவையோ அபாரம்! மீண்டும் மீண்டும் வேண்டும் என்று கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள் உங்கள் சமையலை.



ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா
மசாலா





நாசிக்கு மணம். நாவுக்கு சுவை.

ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா ஃபுட்ஸ்
கோயம்புத்தூர் 641 041.

மசாலா வகைகள்: சாம்பார் • ரசம் • கறி மசாலா • பிரியாணி • கரம் மசாலா • சிக்கன் • முட்டை • மட்டன் • மீன்

என்னைப் பற்றி பாபு முன்னமே சொல்லியிருப்பாரா?

இருக்கும்.

இல்லாவிட்டால், தன் புருஷனோடு திடுதிப்பென்று வந்து இறங்கியிருக்கும் ஒரு பொண்ணை, மனைவியாகப்பட்டவள் யாரு, என்ன என்று விசாரிக்காமல் இருப்பாளா என்ன?

மேகலா காபி குடித்து விட்டு, மாற்று உடை எடுத்துக் கொண்டு பாத்ரூம் போய்க் குளித்து மீண்டாள்.

பாபு, ரொம்பவும் சஸ்பென்ஸ்கார னாக இருந்தான். அவன் பிரபல வீட்டு உப யோகப் பொருள் தயாரிப்பு நிறுவனத்தில் வடாற்காட்டு பகுதிக்கு ரீஜனல் மானேஜ ராய் இருந்தான். தலைமையகம் மும்பை. அவனுக்கு செகரட்ரியாகத்தான், மேக லாவை நியமித்துக் கொண்டான். அலுவல கம் அண்ணாசாலையில் இருந்தது. நூற்று சொச்சம் பேர் வேலை செய்தார்கள். நவீன மான முறையில் இருந்த அலுவலகத்தில், முழுக்க குளிரூட்டப்பட்டிருந்தது. கம்ப்யூட் டர் மயமாக இருந்தது.

பாபுவிடமே வேலை என்பதால், பட படப்போ, பயமோ ஏற்படவில்லை. ஆரம் பத்தில் வேலைகளை நிதானமாகத்தான் செய்ய முடிந்தது. படித்த சுருக்கெழுத்து, டைப்பிங் எல்லாம் ஞாபகத்திலிருந்து நழுவி யிருந்தது. சில நாளில் வேகம் வந்து விட்டது. கம்ப்யூட்டரில்தான் நிறைய தெரிய வேண்டி யிருந்தது.

"பழகப் பழக தானாக வந்துரும்" - பாபு.

"இந்த வேலை பிடிச்சிருக்கா மேகலா" என்று கேட்டான்.

'பிடிக்காமல் என்ன... இதற்குத்தானே மனசு ஏங்கியது. கௌரவமான வேலை, கைநிறைய சம்பளம். நல்ல எதிர்காலம். திறமையை வளர்க்கவும், உபயோகிக்கவும் ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை!'

"என்ன மேகலா, பதிலையே காணோம்! பிடிக்கலேன்னா வேற வேலைக்கு ஏற்பாடு பண்ணலாம்."

"வேண்டாம் பாபு. எனக்கு இந்த வேலையே போதும். உங்ககிட்ட வேலை பார்க்கும் போது, தாய்ப் பறவை பக்கத்துல இருக்கற மாதிரி ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு இருக்கு. வெளி ஆபீஸ்னா பதட்டம் வரும்.."

மேகலா வந்ததும் ஆபீஸுக்குள் ஒரு வெளிச்சம் வந்தது போல் ஆயிற்று. எல்லா ரும் 'அட' என்பது போல் பார்த்தார்கள்.

முதலாவதாக ஆளை அடித்துப் போடும் அழகு.

அடுத்ததாக இனிய மதுரக் குரல்.

அலட்டல் இல்லாத நடை. முன்பு அந்த ஆபீஸில் அலம்பல் பண்ணிக் கொண்டிருந்த ரீட்டா, இவள் வந்ததும் மங்கிப் போனாள்.

"இது ஒண்ணும் அழகு பொம்மை கொலு வைக்கிற ஷோகேஸ் இல்லை. ஆபீஸ். சிபார்ஸ்ல வந்த சித்தாளுங்கெல்லாம் எத் தனை நாள் தாக்குபிடிச்சிருவாங்க" என்று சாடை பேசினாலும், நேரில் வரும்போது, "ஹவ் கியூட் யூர்." என்று கன்னம் வழிப்பாள்.

"இவகிட்ட வாய் கொடுக்காதே" என்று பாபு எச்சரித்திருந்தான். என்றாலும் முகத் தைத் திருப்பிக் கொள்ள முடியவில்லை. பத்துக் கேள்விக்கு ஒன்றாவது பதில் சொல்ல வேண்டியிருந்தது. அந்த ஒவ்வொரு பதிலி லேயே, விவரமெல்லாம் கறந்து ஆபீஸில் விநியோகித்து விட்டாள்.

"வேலூர்க்காரி.. பாபு சார் வீட்டு விருந் தாளி.."

'விருந்தாளியாகவா, விருந்தாகவா?'

கேபின் மறைவில் 'கெக்கே பிக்கே' என்று சிரிப்பு. முதலில் இப்படிப்பட்ட கமெண்ட் டைக் கேட்கும் போது அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

இந்த மட்டத்திற்கு வந்து கூட, இப்படி நாக்கு கூசாமல், நாகரீகமில்லாமல் பேச லாமா! குழாயடிப் பெண்களுக்கும் இவர் களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்... 'நாம் எப்படி இதற்கு ரியாக்ட் பண்ணுவது... திருப்பி கேட்டு விடலாமா 'நறுக்'கென்று..

"இதெல்லாம் சகஜம். எந்த இடத்துல இருந்தால் என்ன... எங்கும் மனிதர்கள். பொறாமை இருக்கத்தான் செய்யும். இதெல் லாம் காதுல போட்டுக்கிட்டால் ஒரு காரிய மும் செய்ய முடியாது. மலையைப் பார்த்து நாய் குரைச்சா, மலைக்கு என்ன ஆச்சுன்னு போய்க்கிட்டே இருக்கணும்." என்று சமாதா னம் செய்தான் பாபு.

(தொடரும்)

ஒரு சிட்டிகை ஆரோரூட் மாவை உப்புடன் கலந்து வைத்தால் அது கட்டி தட்டாது.

– ஜி. இந்திரா





ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

வழங்கும்

தேசத்தின் குரல்!

காலை 8.30மணி
ஞாயிறு தோறும்

மகாத்மா காந்தி எப்படி பேசினார் ?

சுபாஷ் சந்திர போஸ் எப்படி உரையாற்றினார் ?

சுதந்திரம் வாங்கியவுடன் நேருவின் குரல் எப்படியிருந்தது?

சுதந்திரம் கொடுத்தவுடன் மவுண்ட் பேட்டன் குரல் எப்படியிருந்தது?

தன்னிகரற்ற மறைந்த தேசத்தலைவர்களின்
பேச்சுக்களை, அவர்தம் குரலிலேயே
அப்படியே வானொலியில் கேட்க, பொன்னான வாய்ப்பு இது !

தேசத்தின் குரல் !
வழங்குகிறார்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்.

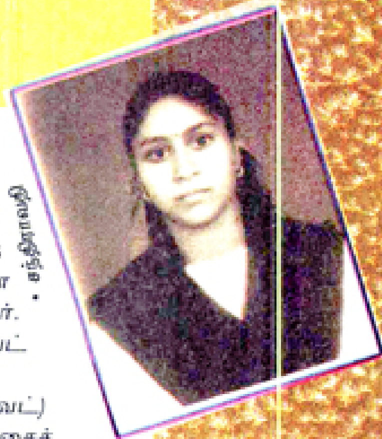
ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் காலை 8.30 மணிக்கு,
சென்னை, கோவை, திருச்சி, மதுரை,
வானொலி நிலையங்களில் கேட்டு மகிழுங்கள் !
தவறவிடக் கூடாத அரிய ... மிக அரிய.... வாய்ப்பு இது !



இனிப்புக்கு மட்டுமல்ல, இனிமைக்கும் !

DIMENSIONS/SKS/02-03

பட்டப்படிப்புக்குப் பின்...



டாக்டர். யாமினி கண்ணப்பன் :

"நான் மெட்ராஸ் மெடிக்கல் காலேஜில் எம்.பி.பி.எஸ். டிகிரியைப் படித்து முடித்திருக்கிறேன். பொதுவாக என்னுடன் படிப்பை முடித்திருக்கும் பலர் குறிப்பாகப் பெண்கள் மகப்பேறு மருத்துவம் அல்லது குழந்தை மருத்துவத்தினை முதன்மையாகக் கொண்ட முதுகலை பட்டங்களான டி.ஜி.ஓ. அல்லது டி.சி.எச். பட்டத்தையே தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். ஆனால் என் மனத்தில் ஒரு வித்தியாசமான தீர்மானம் ஏற்பட்டுள்ளது.

நான் என் முதுகலை பட்டத்தை (போஸ்ட்-கிராஜுவேட்) பெற தீர்மானித்துள்ளேன். இப் படிப்பினை எம்.டி. இன் சைக்கியாட்டிரி என்று அழைப்பார்கள். எனது இறுதியாண்டு படிப்பில் ஒரு வாரம் ஹவுஸ் சர்ஜன்ஸி காலத்தில் மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நோயாளிகளுடன் பழக, அவர்களைக் கவனித்து, மருத்துவமளிக்க நேர்ந்தது.

மனதில் பாதிப்பு என்றால் அநேகம் பேர் திரைப்படங்களில் காட்டுவதைப் போல் சங்கிலியால் கட்டப்பட்டு மொட்டையடித்துக் கொண்டு சுயநினைவில்லாமலிருப்பவர்கள் என்று கருதுகின்றனர். பல தாய்மார்கள் பிரசவத்தில் குழந்தையை இழந்து மன உளைச்சலால் அவதிப்படுகின்றனர். சில அறுவை சிகிச்சைகளின் பக்கவிளைவாக மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறது. உடலளவில் குணம் அளிப்பது மட்டுமல்லாமல் மனதளவிலும் அவர்களை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வர நான் விருப்பப்படுவதால் இப் படிப்பினை தேர்ந்தெடுத்தேன்.

இப் படிப்பினை நம் நாட்டில் பிரதானமாகக் கருதி அதற்கான முக்கியத்துவத்தை அறிய இன்னும் இருபது வருடங்களாகலாம். ஆனால் மேற்கு நாடுகளில் இப் படிப்பிற்கு முதல் நிலை அளிக்கப்படுகிறது. நம் நாட்டில் முதுகலை பட்டத்தை படித்த பிறகும் மேற்கு நாடுகளில் சென்று படிக்க, வேலை பார்க்க லைசென்ஸ் தேர்வு ஒன்றை எழுத வேண்டும். ஆனால் சைக்கியாட்ரியில் எம்.டி. படித்தவர்கள் இந்தத் தேர்வை எழுத வேண்டிய அவசியமில்லை. அதோடு மேல்நாடுகளில் இந்தத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் நிறைய சம்பாதிக்க முடியும்.



எனவே இங்கு இரண்டு வருடம் எம்.டி. படித்த பிறகு மேல்நாட்டில் பணிபுரிந்து கொண்டே இரண்டு வருடம் ஒரு குறிப்பிட்ட துறையான 'ஃபோரென்சிக் மெடிக்கல் கேஸஸ்'ஸில் ஆராய்ச்சியும் செய்து விட்டு இந்தியா வந்து பணிபுரிய விருப்பம்.



மேற்படிப்பை படிக்கச் சேரும் போது ஒவ்வொரு மாணவ மாணவியும் தங்கள் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன என்று தானே, சுயமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படுகின்றனர். வித்தியாசமான திட்டங்களைக் கொண்டுள்ள சில மாணவிகளைக் கேட்டபோது...

அந்த வகை ஆராய்ச்சிப் படிப்பில் கைதிகளின் மனநிலையை ஆராய்ந்து, இத்தகைய குற்றங்களைச் செய்ய அவர்கள் ஏன் தூண்டப் பட்டார்கள் என்று அலசி ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

அத் துறையை எடுத்துப் படிக்க ஒரு காரணம் உள்ளது. என் இறுதியாண்டு படிப்பில் ஃபோரென்சிக் சைன்ஸ் சர்ட்டிபிகேட்டில் வகுப்பில் இரண்டாவது நிலையில் வந்ததால் (ஹானர்ஸ் பட்டமும், மெரிட் சர்ட்டிபிகேட்டும் கிடைத்தது) அதுவே இத்துறையை நான் தேர்ந்தெடுக்க என்னைத் தூண்டியது. இந்தியாவில் இத் துறை பிரபல மாக பல காலம் ஆகலாம். இருப்பினும் ஒவ்வொரு மாணவ மாணவி யும் அந்த முன்னேற்றத்தை நோக்கி ஒரு படி எடுத்து வைக்க வேண்டி யது அவசியம் என்பதே என் கருத்து."

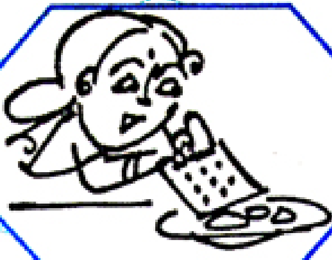


கே.பி. ஸ்ரீலதா :

"நான் என்னுடைய இளங்கலை பட்டத்தை கம்ப் யூட்டர் சைன்ஸ் என்ற பாடத்தை பிரதானமாக எடுத்துக் கொண்டு படித்திருக்கிறேன். இதற்கு மேற்படிப்பாக எம்.சி.ஏ. என்ற முதுகலைப் பட்டத்தைப் படிக்க விருப்பம். இந்தப் படிப்பை இரு வகையான கல்லூரிகளில் படிக்கலாம். பொறியியற் கல்லூரிகளில் படிக்கலாம் அல்லது ஆர்ட்ஸ் மற்றும் சயின்ஸ் காலேஜிலும் படிக்கலாம். பொறியியற் கல்லூரிகளில் படிக்க வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். அதற்கான நுழைவுத் தேர்விற்கு தயார் செய்து கொண்டிருக் கிறேன்.

எனக்கு இரண்டு மூத்த சகோதரிகள். முதல் சகோதரி கம்ப் யூட்டர் இன்ஜீனியரிங் படித்து அமெரிக்காவில் பணிபுரிந்து கொண் டிருக்கிறாள். அடுத்த சகோதரி, எம்.சி.ஏ. படித்து விட்டு அமெரிக்கா வில் பணிபுரிய ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருக்கிறாள். இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டு அந்த நாட்டில் வாழ்கின்றனர். இங்கு என்னுடைய பெற்றோரை தனியே விட்டு விட்டு அங்கு சென்று மேல் படிப்பு படிக்க என் மனம் ஒப்பவில்லை.

இங்கு மூன்று வருடம் மட்டுமே இளங்கலை படிப்பை படித்திருப்ப தால் அங்கு சென்றால் முதலில் ஒரு வருட பிரிபரேட்டரி கோர்ஸ் படித்து, பிறகு இரண்டு வருடங்கள் முதுகலை பட்டத்தினை படிக்க வேண்டும். அதற்கு அதே மூன்று வருடங்களில் முதுகலை பட்டத்தை இங்கேயே படிக்கப் போகிறேன். அதன் பிறகு எங்கு வாழ்க்கையைத் தொடங்கினாலும், இந்தியாவிலோ, அமெரிக்காவிலோ, இப் படிப்பிற்கு நல்ல வேலை கிடைக்கும்.



சிப்ஸ் கட்டை நாளாகி விட்டால் மழுங்கிப் போய் தேய்த்தால் சிப்ஸ் வில்லைகள் சரியாக விழாது. ஸ்க்ரு டிரைவரினால் பிளேடை மட்டும் கழற்றி, உப்புத் தாளால் நன்றாக முனையின் முன்பின் பக்கங்களைத் தேய்த்து, பின்னர் கட்டையில் ஸ்க்ரு டிரைவரினால் பொருத்தி விடுங்கள். இப்போது தேய்த்தால் அருமையாக வில்லைகள் சரசரவென விழும்.

- எஸ். பட்டம்மா

எம்.பி.ஏ. எடுத்தும் கூடப் படிக்கலாம். ஆனால் அதற்கு வெளிப்படையாக, மிகவும் தைரியமாக பேசிப் பழகத் தெரிய வேண்டும். ஆனால் என் சுபாவம் அதற்கு நேர் எதிர் மறையானது. அதனால் எம்.சி.ஏ. படிப்பையே தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறேன். இன்று உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து அலுவலகங்கள், இயந்திரங்கள், விமானங்கள் என பல கம்ப்யூட்டரை ஆதாரமாகக் கொண்டு தானே இயங்குகிறது. எனவே அந்தத் துறையில் மேல் படிப்பினை படிப்பதே என் குறிக்கோள்."

சந்திராவதி :

"நான் என் இளங்கலை பட்டத்தை காமர்ஸ் பாடத்தில் படித்து பி.காம்., பரீட்சை எழுதியிருக்கிறேன். இதற்கு மேற்படிப்பாக சி.ஏ. படிப்பை படிக்க வேண்டும் என்பதை நான் கல்லூரிப் படிப்பைத் தொடங்கும்போதே தீர்மானித்து விட்டேன்.

என் தந்தை ஒரு கம்பெனியில் பைனான்ஸ் மானேஜராக இருப்பதால் அவரது வழிகாட்டுதலில் மேற்படிப்பை சி.ஏ. படிப்பது என்று தீர்மானித்தேன். அதனால் எனது பி.காம்., இரண்டாம் வருடத்திலேயே பவுண்டேஷன் கோர்ஸ் என்ற நுழைவுத் தேர்வுக்குத் தயாரானேன். இதற்காக தனி வகுப்புகளில் அக்கவுண்டன்சி, எகனாமிக்ஸ் சட்டம், ஸ்டாடிஸ்டிக்ஸ் மற்றும் கணக்குப் பாடங்களைக் கல்லூரிப் பாடத்தை விட சற்று அதிக அளவில் கற்க வேண்டியிருந்தது. அதன் பிறகு நுழைவுத் தேர்வில் தேறி தற்போது தனியார் கம்பெனியில் ப்ராக்டிஸ் செய்யச் சேர்ந்துள்ளேன்.

சி.ஏ. படிப்பு இரண்டு பாகங்களாக இன்டர் மற்றும் ஃபைனல் என பிரிக்கப்படுகிறது. முதலில் இன்டெர் படிப்பினை படித்துத் தேர்வு எழுத ஒரு கம்பெனியில் பத்து மாதங்கள் ப்ராக்டிஸ் செய்திருக்க வேண்டும். அடிப்படை பாடங்களின் தியரி தெரிந்திருக்கிறது என்று பவுண்டேஷன் இன்ஸ்டிட்யூட் சான்றிதழ் அளிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு இன்டர் தேர்வில் ஆறு பாடங்களின் தேர்வுகள், ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டு இரண்டு பேப்பராக மொத்தம் பன்னிரெண்டு பரீட்சைகள் எழுத வேண்டும். ஒவ்வொன்றிலும் குறைந்தது நாற்பது சதவிகிதம் மார்க்கும், மொத்தமாக அனைத்து பேப்பர்களையும் சேர்த்து ஐம்பது சதவிகித மார்க்கும் பெற வேண்டும்.

அதன் பிறகு ஒன்றரை வருடங்களுக்குப் பிறகு ஃபைனல் மறுபடி எட்டு பேப்பர்களில் குறைந்தது நாற்பது சதவிகிதமும், மொத்தமாக ஐம்பது சதவிகிதமும் பெற்றுத் தேறினால் சி.ஏ. படிப்பு முடிவடையும். இதனைப் படித்துச் சுயமாகவும், இரண்டு மூன்று பேர் சேர்ந்து தானே பிராக்டிஸ் செய்யலாம், அல்லது பல நல்ல கம்பெனிகளில் இன்டெர்னல் ஆடிட்டர் என்ற பதவியை ஏற்கலாம். என் அப்பாவின் கனவை நிறைவேற்றி சி.ஏ. படிப்பை படித்துத் தேறுவதே என் லட்சியம்."

காஞ்சனா :

"நான் என்னுடைய இளங்கலை பட்டமான பி.காம். படிப்பை கரஸ்பாண்டென்ஸ் கோர்ஸாக படித்துக் கொண்டு சி.ஏ. படிப்பதற்காக, ஒரு கம்பெனியில் வேலையிலும் சேர்ந்தேன். அங்கு வேலை செய்த போதும், பட்டப் படிப்பைப் படிக்கும் போதும் என் மனம் வரி மற்றும் சட்டம் ஆகிய பாடங்களை நாடவில்லை என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. எனக்கு அக்கவுண்டன்ஸி பாடத்தில் மட்டுமே அதிக ஆர்வம் இருந்தது. எனவே மேற்படிப்பாக சி.ஏ. எடுத்துக் கொண்டால் படிப்பது சிரமமாக இருக்கும் என தெளிவாகப் புரிந்தது.

அந்தச் சமயத்தில் இன்டர்நெட்டில் வெளிநாட்டில் உள்ள மேல் படிப்பிற்கான வாய்ப்புகளைப் பார்த்த போது, 'பிஸினஸ் ஸ்கூல்' எனப்படும் பல கல்லூரிகளில் நமக்கு விருப்பமான பாடங்களை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துப் படிக்கக்கூடிய வாய்ப்பு இருப்பது

புரிந்தது. எனவே மாஸ்டர்ஸ் இன் அக்கவுண்டிங் என்ற படிப்பினை பைனான்ஸை பிரதானமாகக் கொண்டு படிப்பது என்று முடிவெடுத்தேன்.

அதற்கு முதற்கட்டமாக ஜி-மேட் என்ற தேர்வினை எழுத வேண்டியிருந்தது. இதற்கு நம்மை தயார் செய்யும் கல்வி நிலையங்களும் உள்ளன. நாமே சுயமாகவும் படிக்கலாம். இதில் கணக்கு பேப்பர் ஒன்றும், ஆங்கிலத்தில் பேப்பர் ஒன்றும் எழுத வேண்டும். எண்ணூறு மார்க்குக்கு எழுதப்படும் இந்தத் தேர்வில் நாம் பெறும் மதிப்பெண்ணைப் பொறுத்தே நமக்குக் கல்லூரியில் அனுமதி அளிக்கப்படுகிறது. இதோடு TOFEL என்ற ஆங்கில அறிவை சோதிக்கும் தேர்வையும் எழுத வேண்டியிருந்தது.

இந்த மதிப்பெண்களுடன், என் பட்டப் படிப்பின் மதிப்பெண்களையும் இணைத்து நான்கு நல்ல கல்லூரிகளுக்கும், நான்கு சுமாரான கல்லூரிக்கும் அனுப்பினேன். இன்டர்நெட்டில் போட்டிருந்த தகவலின்படி அந்த நான்கு நல்ல கல்லூரிகளிலும் இந்தியா மற்றும் பாகிஸ்தானிலிருந்து வருபவர்கள் பட்டப் படிப்புடன், முதுகலை பட்டத்தையும் பெற்ற பிறகே விண்ணப்பிக்கலாம் என எழுதியிருந்தது. ஆனால் என் மூன்று வருட வேலை பார்த்த அனுபவத்தினை மனதில் கொண்டு, என் மதிப்பெண்களுக்கும் மதிப்பளித்து நான்கு நல்ல கல்லூரிகளிலும் இடம் கிடைத்துள்ளது.

வேடிக்கை என்னவென்றால் நான்கு சுமாரான கல்லூரிகளிலும் அனுமதி அளிக்கப்படவில்லை. இப்போது இந்தப் படிப்பு ஒன்பது மாத காலத்திற்கு மட்டுமே. எனவே அதை முடித்த பிறகு மாஸ்டர்ஸ் இன் இன்பர்மேஷன் சிஸ்டம் - எம்.ஐ.எஸ். என்ற படிப்பினை படிக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறேன். இவற்றைப் படித்த பிறகு நல்ல கம்பெனிகளில் சீனியர் அகவுண்டெண்ட் அல்லது இன்வெஸ்மென்ட் கன்சல்டன்ட்டாக பணி புரிய வாய்ப்பிருக்கிறது.

அதற்கு மேலும் படிக்க விருப்பமிருந்தால் அந்த நாட்டில் சி.பி.ஏ. படிப்பையும் படிக்கலாம். அங்கு எதையும் விருப்பம் போல், வேண்டிய அளவு நேரம் எடுத்துக் கொண்டு படிக்கலாம். அங்கு படிக்க காலவரையறையோ, வயது கட்டுப்பாடோ கிடையாது. செலவழித்துப் படிக்க விருப்பப்படாமல் ஸ்காலர்ஷிப் பெற்று படிக்க விரும்பினால் பொறுமையாக, நாம் படிக்க சேரப் போகும் நேரத்திற்கு ஆறு மாதம் முன்பிருந்தே ஆரம்பித்து விண்ணபிக்க வேண்டும். இதில் நமது படிக்கும் வருடம் ஒன்று கூடுதலாகலாம். அந்தச் சமயத்தை வீணாக்காமல் இங்கு அது வரை வேறு படிப்பினை படித்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

ஆனால் மேல்நாட்டில் படித்து வெற்றி பெற ஆசையும், அறிவும், பணமும் இருந்தால் மட்டும் போதாது. உடல் உழைப்பும், பொறுமையும் மிக மிக அவசியம்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



எலுமிச்சை, தேங்காய்ச் சாதம் இவைகளையே சாப்பிட்டு அலுத்துப் போன நமக்கு ஒரு புது மாதிரியான சாதம் இதோ :

தேவையான பொருட்கள் :

தனியா - 50 கிராம், தேங்காய் - 1 மூடி, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிது, உ. பருப்பு - ½ டீஸ்பூன், கடலை பருப்பு - ½ டீஸ்பூன், கருவேப்பிலை - சிறிது, நாரத்த இலை - துளி.

செய்முறை : மேற்கூறியவற்றை எண்ணெய் விட்டு (ஒவ்வொன்றாக) சிவக்க வறுத்து, இத்துடன் சிறிது புளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடியாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியில் சாதம் பிசைந்து சாப்பிட மிகுந்த ருசியாக இருக்கும். தேவைப்பட்டால் 4 பல் பூண்டும் வதக்கும் போது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- சாவித்திரி பாலன்



அம்மா நான் மவுசை
க்ளிக் பண்ணித் தர்றேனே
என்றேன்
நீ சின்னக் குழந்தைடா
என்றாள் அம்மா

அப்பா நானும் சேர்ந்து
காரைத் தள்ளறேன் என்றேன்
நீ சின்னக் குழந்தைடீ
என்றார் அப்பா

தாத்தா நான் உன்
பொட்டியத் தூக்கறேன்
என்றேன்
நீ குட்டி ராணிம்மா என்றார்
தாத்தா

பாட்டி நான் உன்
புடைவைய மடிக்கறேன்
என்றேன்
நீ குட்டிப் பெண்
கண்ணம்மா என்றார் பாட்டி

அண்ணா நான் உன்
பெட்டைத் தூக்கறேன்
என்றேன்
போடி நீ பொடிக் குட்டீ
என்றான்

சித்தி எனக்கும் லிப்ஸ்டிக்
போடு என்றேன்
நீ சின்னக் குழந்தை
என்றாள்.

அத்தை எனக்கும் வெத்தலை
பாக்கு வேணும்ன்னேன்
நீ சின்னக் குஞ்சாலி என்றார்
அக்கா நானும் உன்
புக்குக்கு அட்டை
போடறேன்னேன்
நீ பேபி ஸ்மால் கேல்
என்றாள்

எல்லாரும் சேர்ந்து
சாயந்திரம் கோவிலுக்குக்
கிளம்பினோம்
அப்பா தூக்கி நானினோ
என்று இரு கைகளையும்
தூக்கினேன்

''நீ சின்னப் பாப்பாவா
இல்லையே பிக் கேர்ல் ப்ரி
கேஜி போற.
நடந்து வரணும்''
என்றார்கள் கூட்டமாக

- கி. மாதங்கி

புரியவில்லை

மருமகள் கந்தலாம், மகளுக்கு வாய்ப்பில்லை!

பாரம்பர்யம் மிக்க 'ஃபட்' ஓவியங்கள் ராஜஸ்தான் பில்வாடாவில் பிரசித்தி பெற்றவை. இவற்றைப் 'ஃபட்கதா' என்றும் சொல்லுவதுண்டு. கதை சொல்லும் படங்கள் என்பது இதன் பொருள். நாளடைவில் 'கதா' என்பது வார்த்தையளவில் மறைந்து ஓவியத்தில் ஒளிந்து கொண்டது.

இந்த ஓவியங்கள் சொல்லும் கதைதான் என்ன? பாபூஜி என்பவர் மார்வாரைச் சேர்ந்த போர் வீரர். இவரது வீரதீர பிரதாபங்களை பதினான்காம் நூற்றாண்டில் மார்வாரே சிலாகித்துப் பேசியது. மேவாரிகளால் (சித்தூர், பான்ஸ்வாடா, துங்கர்பூர், உதய்பூரைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசம் மேவார்) துரத்தப்பட்டு, நாட்டை இழந்து தலைமறைவாய் வாழ்ந்த மார்வார் அரசர் ராவ்ஜோதா, தன் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களாக இருந்த ஹர்பூஜி சாங்க்ளா, மற்றும் பாபூஜியை மார்வாரின் தலைநகரான மண்டுரை முற்றுகையிட்டு ஜெயித்து வரும்படி அனுப்பினாராம்.

எதிரிகளோடு பாபூஜி எத்தனை தீரமாகச் சண்டையிட்டார் என்பதையும், அவருடைய வீரச் செயல்களையும் பாபூஜியின் ஃபட் ஓவியங்கள் கதைகளாகச் சொல்லுகின்றன.

பாபூஜியைப் பிரதான கதாபாத்திரமாக வைத்துப் பல வீர இதிகாசங்கள் ஓவியமாக்கப் படுகின்றன. சின்ன உதாரணம் இதோ :

பாபூஜி திருமண மண்டபத்தில் அமர்ந்திருக்க முகூர்த்த வேளை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அந் நேரத்தில் கிராமத்தில் புகுந்த கள்ளர் கூட்டம் கால்நடைகளைக் கடத்திக் கொண்டு சென்று கொண்டிருப்பதாகத் தகவல் வரவே, மணமேடையை விட்டு எழுந்து, 'கேசர் சாவி' என்கிற கருப்புக் குதிரையின் மீது பயணித்து சாகசத்துடன் பாபூஜி கள்ளர் கூட்டத்தை எதிர்த்து ஆவேசத்துடன் துரத்த முயலுகிறார். இறுதியில் வீர மரணம் அவரைத் தழுவ, மணப்பெண்ணான அரசகுமாரி, சிதையிலே அவருடன் தீக்குளித்ததாக அந்தக் கதை முடிகிறது.



எத்தனை முறை மரணமடைந்தாலும் அடுத்த கதையில் சிலிர்த்து எழுந்த வீர சாகசம் நிகழ்த்தும் அமர கதாபாத்திரம் இந்த பாபூஜி.

அதே போல் தேவநாராயணன் என்கிற ஒரு வீர கதாபாத்திரம் இவரைப் பற்றிய கதைகளைச் சித்தரிக்கும் ஓவியங்கள் 'தேவ் நாராயண் கீ ஃபட்' எனப்படுகிறது. இந்தக் கதையை மையமாக வைத்து திரு ஸ்ரீலால் ஜோஷி என்பவர் தீட்டிய ஓவியம் ஒன்றை இந்தியத் தபால் இலாக்கா, 1993ல் ஐந்து ரூபாய் தபால்



தலையாக வெளியிட்டுள்ளது. இதில் தேவ் நாராயன் 'பலக்' என்கிற 'அரவரசனை' அடக்கி அதன் மீது வீற்றிருக்க ஒரு கையில் வாளும்; இன்னொரு கையில் மலரையும் ஏந்திக் காட்சி அளிக்கிறார்.

மேற்சொன்ன கதைகள் 'போபாக்கள்' என்னும் பழங்குடிகளிடம் தெருக்கூத்து வடிவத்திலும் பிரபலமாக இருக்கிறதைப் பார்க்கலாம்.

தற்போது ஃபட் ஓவியங்களைத் தீட்டுவதில் மிகச் சிறந்த கலைஞர்களாகத் திகழ்பவர்கள் ஸ்ரீலால்ஜோஷியின் குடும்பத்தினர். திரு ஜோஷி இந்திய ஜனாதிபதியிடமிருந்து 'Master Craftsman' விருது பெற்றவர். ராஜஸ்தானத்து பழங்கலையான ஃபட் ஓவியங்களில் புதிய உத்திகளைக் கையாளுபவர்.

ஃபட் ஓவியங்களில் சிகப்பு, மஞ்சள், கறுப்பு போன்ற அடிப்படை வர்ணங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. இதற்கான வர்ணங்களை தாவரங்களிலிருந்தும் வண்ணக் கற்களிலிருந்தும் சேகரிக்கிறார்கள். கற்களை மாவு போன்று மிகச் சன்னமாகப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ளுவார்கள். இந்த ஓவியங்களை இவர்கள் காகிதத்தின் மீது தீட்டுவதில்லை.

சில்க் அல்லது பருத்தித் துணியின் மீது கோதுமை வடித்த கஞ்சியை ஏற்றிக் காய வைத்து இதற்கான கேன்வாஸ் தயாராகிறது.

வண்ணப் பொடித்தூளை கோந்து போன்ற பிசினைக் கரைத்த நீரில் குழைத்துத் தீட்டுவதால் இந்த ஓவியங்கள் நீண்ட காலம் மங்காமல் இருக்குமாம்.

இதற்கான தூரிகைகளும் பிரத்யேகமானவை.

அணில்களின் வால்களிலிருந்து எடுக்கப்படும் மயிரினால் இந்தத் தூரிகைகள் செய்யப்படுவதால் நினைத்தபடி இழுத்த இழுப்புக்கெல்லாம் இவை வளைந்து கொடுக்குமாம். அடுத்த கட்டம் கட்டமிடுதல்!

கதையில் வரும் சம்பவங்களை இத்தனை கட்டங்களுக்குள் அடக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்து அதன்படி பிரித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இதற்கான 'அவுட்லைனை' வரைய இவர்கள் 'பென்சிலை' பயன்படுத்துவதில்லை. ஓவியக் கலையில் 'கை தேர்ந்திருக்கும்' இவர்கள் கைகளில் தூரிகை விளையாட இழுக்கப்படும் ஒவ்வொரு கோடும் ஓவியம்தான்.

யானை, குதிரை, ஒட்டகம் போன்ற பிராணிகளையும், பாம்பு போன்ற ஊர்வனவற்றையும் சித்தரிக்கையில் நல்ல கருப்பு, கரும் சிகப்பு நிறங்களே பயன்படுகின்றன.

பில்வாடாவில் ஃபட் ஓவியங்கள் தீட்டும் சுமார் பதினைந்து குடும்பங்களே உள்ளன.

வீட்டுக்கு வரும் மருமகள்களுக்கு இந்த ஓவியம் தீட்டுவதில் பயிற்சி அளிக்கும் குடும்பத் தலைவர்கள் தங்கள் வீட்டுப் பெண்களுக்கு இதைக் கற்பிப்பதில்லையாம். ஏனெனில் திருமணமாகி வீட்டுப் பெண்கள் இன்னொரு வீட்டுக்குப் போகிறவர்களாம். போகிற இடத்தில் யாருக்கும் இந்தக் கலையில் ஈடுபாடு இல்லை என்றால் இதைக் கற்க மெனக்கெட்ட அத்தனை நேரமும், உழைப்பும் வீணாகி விடுமாம்.

மக்களிடையே வீர உணர்ச்சியூட்டுவது தான் இந்த ஓவியங்களின் நோக்கம். இதை வரவேற்பறையை அலங்கரிக்கும் வெறும் கலைப் பொருளாக மட்டும் நினைக்காமல இவை சொல்லும் அழகிய கருத்துக்களை, பிரசாரம் செய்யும் தேசப்பற்றை வீர உணர்ச்சியை நாம் கூர்ந்து பார்த்து உணர்வோமானால் இந்த ஓவியங்களின் அழகைப் பூரணமாக உணரலாம். இன்றைய சூழ்நிலையில் இதுபோன்ற ஓவியங்கள் மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த அவசியம் தேவை.

— லக்ஷ்மி ரமணன்

கார்ன்ப்ளார்



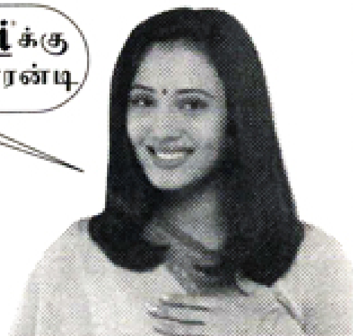
குழம்பு, கூட்டு, குருமாவிற்குக் கரைத்து விட அரிசி மாவுக்குப் பதில் கார்ன்ப்ளார் மாவைக் கரைத்து விட்டால் சீக்கிரம் கெட்டித்தன்மை வந்து விடும். அரிசி மாவில் பாதியளவு இந்த மாவு போட்டால் போதும். சுவையாக இருப்பதுடன் சீக்கிரம் கெட்டுப் போவதில்லை. இட்லி தோசை செய்யும் போது அந்த மாவுடன் கார்ன்ப்ளார் மாவை 2 கரண்டி சேர்த்துக் கரைத்துச் செய்தால் இட்லி தோசை மெத்தென்று நன்றாக இருக்கிறது. சப்பாத்தி மாவுக்கும் சேர்த்துச் செய்யலாம். பஜ்ஜி, பக்கோடா மாவு தயாரிக்கும் போது கார்ன்ப்ளார் மாவை 2 ஸ்பூன் சேர்த்துக் கரைத்துச் செய்தால் பஜ்ஜி பக்கோடா நல்ல மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸந்தானம்.

Preethi®
ECO Plus
Heavy Duty Mixer Grinder

M.R.P. ரூ 1,990/- மட்டுமே

• சக்தி வாய்ந்த 550 வாட் மோட்டார்
• சேலம் ஸ்டீல் ஜார்கள்
• 2 வருட உத்திரவாதம்





டி.ஏ.டெய்லர் பி. லிட், 2, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.

கிளைகள்: தி.நகர் ☎4347418, 4345348, வேலூர் ☎215916, திருச்சி ☎751288, சேலம் ☎250578, மதுரை ☎621376, கோயம்புத்தூர் ☎232687, திருநெல்வேலி ☎320252, பாண்டிச்சேரி ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583.

இந்த மாத மங்கையர் மலர் கண்டிப்பாக ஓர் இளம் மணமான பெண்ணிற்கு அன்பளிப்பாகக் கொடுக்கக்கூடிய அளவிற்கு நிறைய விஷயத்துடன் இருந்தது. சிறப்பு - 'பச்சை நிறத்தில் ஒரு கண்ணாடி' மணமான பெண் மாமியார் குடும்பத்தில் எப்படிப் பக்குவமாக நடக்க வேண்டியதை மையக் கருத்தாகக் கொண்ட அருமையான கதை. சூப்பர் நடை.

திருச்சி, எஸ். மீனா ஜெயராகவேந்திரன்.

'சுகிசிவம் சிறினார்' படித்தேன். அவர் பெரியவர். பழுத்த ஆன்மீகவாதி. அவரைப் பற்றிக் கூற தகுதியில்லை. ஆனால், பொது மக்களாகிய நாம் அர்ச்சகர்களை 'ஊருக்கு இளைத்தவன் பிள்ளையார்கோயில் ஆண்டி' என்ற பாணியில்தான் நடத்துகிறோம். திரையரங்கு, பேருந்து, காய்கறிக் கடை இவற்றில் இப்படி பையைத் துழாவி, கையை விரிக்கிறோமா, "இருப்பதை" போடுகிறோமா! சில

வெடிகுண்டை 'அணுகுண்டு' ஆக்கிவிட்டீர்களே!

லறை விஷயத்தில் நம்மில் எவ்வளவு பேர் நடத்துனரிடம் சில்லறையாகிப் போகிறோம்! அர்ச்சகர்களில் நான் அறிந்தவரை பலர் ஏகவாக இருந்து பூதர்கள் ஆக ஆனவர்களே! நாமும் உள்நோக்கி அணுகுமுறையை மாற்றலாம். சுகிசிவம் மன்னிக்க வேண்டும்.

உதகை, ந. தர்மேசுவரன்.

கன்னட அப்புசாமி சீதாபாட்டி கட்டுரை படித்தேன். கர்நாடகா வாசகர்கள் 'தும்கூர் அனந்தம்மா' என்ற பெயர் கேட்டால், யார் அது? என்று விழிப்பார்கள். ஏனென்றால், குறிப்பிட்ட கன்னட நகைச்சுவை எழுத்தாளப் பெண்மணியின் சரியான பெயர் சுனந்தம்மா, தும்கூர் சொந்த ஊர். டி. சுனந்தம்மா என்றே பிரபலம்.

பெங்களூர் - 17, கே. அரவிந்தா.

'நியூஸ் சாலட்' பகுதியில் மனித வெடிகுண்டு என்பதற்கு பதிலாக 'தற்கொலை குண்டு வெடியாளர்' என்ற வார்த்தைப் பிரயோகம்

'கன்னட அப்புசாமி, சீதாப்பாட்டி.' கட்டுரையில் கீழ்க்கண்ட தவறுகள் ஏற்பட்டுள்ளன.

1. என் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ள எங்கள் ஊர் பிரபல நகைச்சுவை எழுத்தாளர் பெயர் திருமதி. சுனந்தம்மா. (அனந்தம்மா இல்லை!)

2. 'கொரவஞ்சி' பத்திரிகையை நடத்தி வந்தவர் 'ராசி' என்ற புனைப்பெயர் கொண்ட திரு எம். சிவராம். 'டாக்டர் சிவராம் காரந்த்' அல்ல.

தவறுகளுக்கு மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பெங்களூர் - 82, ரஞ்ஜனி நாராயணன்.

நன்றாக இருந்தது. ஆனால் 'வெடி'குண்டை 'அணு'குண்டு எனப் போட்டு அலறவைத்து விட்டீர்கள்!

பொன்மலை, ஹிமயா.

'ஹோம் மேக்கர்' கட்டுரை படித்தேன். தன்னம்பிக்கை கட்டுரை...! ஆனாலும் சில வீடுகளில் பெண்களில் சிலர், 'மீல்ஸ் மேக்கரை' தவிர, வேற எதுவும் கற்றுக் கொள்ள ஆர்வம் இல்லாதிருப்பதும் உண்மை...!!

திருச்சி - 14, ராஜிராதா.

வஸந்த் செந்தில் எழுதும் "குழந்தை" தொடர் மிக்க பயனுள்ளது. கவிதை, ஜோக்கோடு சொல்லும் பாங்கு புதுமையானதும் கூட!

சென்னை - 24, இளங்கோ.

'நீ எதுவாக நினைக்கிறாயோ அதாகவே ஆகி விடுகிறாய் - என்ற சொற்றொடரை பயிற்சி மூலம் மெய்ப்பிக்க முடியும் என்பதை திடமாக நம்ப வைத்தது 'உங்களிடம் இருக்கும் காமதேனு' கட்டுரை!"

ஸ்ரீரங்கம், கௌரிலக்ஷ்மி.

"உன்னையே கிள்ளிப் போடு" என்ற தங்களின் முகப்புக் கட்டுரை என் இதயத்தை ஆழமாகத் தொட்டது.

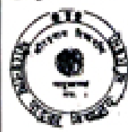
"பூமியை உதைத்து நடக்காமல்
நம்மை தாங்கியிருக்கும் அன்னையை
மதித்து மென்மையாய் நடங்கள்"

போன்ற தங்களின் கருத்துக்கள் அமைதியான, அழகான வாழ்வுக்கு அடித்தளம் அமைப்பவை.

எலந்தக்குடி,
கே.எம்.இசட். மும்தாஜ்பேகம்.

அட்டை வண்ணப்படம் : **யோகா**

அரிய வாய்ப்பு!  நழுவ விடாதீர்கள்!



ஸ்ரீ ரங்கநாத பாதுகா வித்யாலயா

சின்ன ஆசிரமம்



மேலூர் ரோடு, கொள்ளிடக்கரை, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி – 6. ✆ 430266

(பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணையப்பெற்றது)

ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீமத் ஆண்டவன் திவ்ய அனுக்ரஹத்துடன் முப்பத்து நான்கு ஆண்டுகளாக நடைபெற்றுவரும் வித்யாலயாவில் கீழ்க்கண்ட வகுப்புகளுக்கான இவ்வாண்டு சேர்க்கை 10.05.2002 முதல் தொடங்கி நடைபெற்று வருகிறது.

வகுப்புகள்	தகுதி
1. சிரோமணி	OSLC (or) SSLC தேறியவர்கள் / தவறியவர்கள் அல்லது சமஸ்க்ருதம் படிக்கத் தெரிந்த 15 வயது உள்ளவர்கள்
2. ப்ரி – சிரோமணி	8 – ஆம் வகுப்பு தேறியவர்கள் / தவறியவர்கள் அல்லது 12 வயது பூர்த்தியானவர்கள்
3. யஜுர் வேதம்	உபநயனமான 7 வயது முதல்
4. ஸாம வேதம்	உபநயனமான 7 வயது முதல்
5. திவ்ய பிரபந்தம்	உபநயனமான 7 வயது முதல் மேலும் தேசிக ப்ரபந்தம் பயில்பவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

சலுகைககள் :

1. சேர்க்கை கட்டணம், கல்விக் கட்டணம் எதுவுமில்லை.
2. உணவு, உடை, உறைவிடம் வைத்திய வசதி இலவசம்
3. ஒவ்வொரு படிப்பையும் பூர்த்தி செய்து பரீட்சை கொடுத்தவர்களுக்கு தகுந்த சம்பாவனையும் சான்றிதழும் வழங்கப்படும்.
4. ப்ரதி மாதமும், கணிசமான ஊக்கத் தொகை வழங்கப்படும்.

குறிப்பு :

1. அனைத்து மாணவர்களுக்கும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சியும், ப்ரி–சிரோமணி மாணவர்களுக்கு S.S.L.C. தேர்வு எழுத பயிற்சி அளிக்கப்படும்.
2. மேற்கண்ட விலாசத்திற்கு விண்ணப்பம் அனுப்ப முடிவு தேதி : **30.07.2002**



அழகுமிளிரும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு

உங்களுக்காகவே இயற்கையான வழியில்...

குயு

கூந்தல் தைலம்

முடி நீண்டு அடர்த்தியாக வளர்வதுடன், முடி உதிர்தல், செம்பட்டை நிறம், பித்த நரை, தலை அரிப்பு, பொடுகு மற்றும் சொறிந்தால் செதில் உதிர்வதையும் தடுக்கிறது. சித்த மருத்துவ முறைப்படி தயாரிக்கப் பட்டது. எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது. ஆண்கள் பெண்கள் அனைவருக்கும் ஏற்றது.







Mfrs:
Agasthiar Pharmaceuticals
Post Box No: 588, Salem - 636 005

Bangalore Branch:
No.37, South End Road, Basavangudi
Bangalore - 560 004 Ph: (080) 6767882

முருகா என்ற நாமம் ஒரு கோடி நாமங்களுக்குச் சமம்!

குறையாத செல்வம் அருளும் திருத்தணியில் முருகப்பெருமா பக்தர்களுக்கு 'ஆடி கிருத்திகை' திருநாளன்று அன்னதானத் தொண்டில் ஈடுபட வாய்ப்பு!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். ஸ்ரீ முருகப்பெருமான் தங்களுக்கு அனைத் நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

● முருகன், அழகன், கந்தன், கார்த்திகேயன் என்று மனமுருகி அழைப்பவர் முன்னால் ஓடிவந்து நிற்பவன் தமிழ்க்கடவுளாம் மு பெருமான். அத்தகைய ஆறுமுகப்பெருமானின் ஆறுபடை வீடுகளில் ஒன்றான திருவருள் நிறைந்த திருத்தணிகை மலை. ஸ்ரீ வ தெய்வானை சமேதராய் அமர்ந்து அருளாட்சி பொழியும் திருத்தலத்தில் திருத்தணி மலைமீதில், வரம் வேண்டிவரும் பக்தர்களு தெய்வப்பிரசாதமாக அன்னதானம் "திருத்தணி அன்னதான சேவா சமாஜம்" மூலம் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது. அன்ன அரும்பெரும்பணியில் ஆன்மீக அன்பர்களும், முருகப்பெருமான் பக்தர்களும் பங்கேற்று மாதாமாதம் சிறப்புமிகு அன்னதான திருப் திருத்தணியில் தெய்வீகப்பணியாக தழைத்திட உதவுமாறு அன்புகூர்ந்து வேண்டுகிறோம். சிறப்புமிகு சிங்கார மலை ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நக்கீரர் பாடிய திருமுருகாற்றுப்படை முதல் குமரகுருபரர், கச்சியப்ப முனிவர், கச்சியப்ப சிவாச்சாரி அருணகிரிநாதர், வள்ளலார், பாம்பன் சுவாமிகள், ஆகியோர் பாடிய அருட்பாடலின் சிறப்பு பெற்ற மலை திருத்தணிகை மலை. அத்த திருத்தணியில் அன்னதானம் செய்வதன் மூலம் மனை நிறைய செல்வமும், மனம் நிறைய மகிழ்ச்சியும், வேண்டுதல்கள் நிறை பிள்ளை வரமும், கல்வியில் உயர்வும் உங்கள் வாழ்வில் என்றும் நிலைத்திட, திருத்தணி முருகப்பெருமானை வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் கிருத்திகை அன்று உங்களுக் பூஜை, அர்ச்சனைகள், அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் திருத்தணி ஸ்ரீ முருகன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.
❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதித தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு/ மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற ❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உட ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதா ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

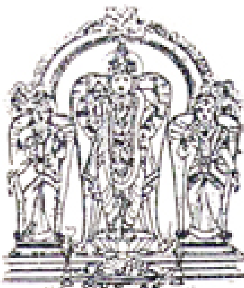
- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு பிள்ளையார்பட்டியில் பூஜிக்கப்பட்ட வெள்ளெருக்கு விநாயகரும், திருத்தணி ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் கந்தர் சஷ்டி கவசம் புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் கிருத்திகை அன்று திருத்தணியில் அன்னதா செய்து தொடர்ந்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மே தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூ அறையும் புனிதம் பெறவேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் க பெரிய அளவில் உள்ள அருணகிரிநாதர் அருளிச்செய்த "திருப்புகழ்" நூலை அனுப்பி வைக்கிறோம்.

● நன்கொடை அனுப்பும் முருகபக்தர்கள் (Thiruthani Annadhana Seva Samajam, Chennai - 4) என்ற பெய Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறை சேவைகளாக 'திருத்தணி அன்னதான சேவா சமாஜம்' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோ

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :



திருத்தணி அன்னதான சேவா சமாஜ

THIRUTHANI ANNADHANA SEVA SAMAJAM (Regd

68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 0

Tel : 4959302 Fax : (044) 4616311 E - Mail: sivasiva@vsnl.net

ஸ்ரீ முருகா என்று ஓதுவார் அருகா நலமடைவா

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uththiradam, 29,5'9", M.Com, employed in leading Newspaper organisation at Chennai, Rs.7500, seeks suitable bride preferably employed. subsect no bar. Box No. 18688

❖ Iyer, Bharadwajam, Affluent, Progressive family defence officer NDA, Mrigaseersham, 29/174. Smart handsome clean habits public school, educated excellent prospects seeks beautiful accomplished suitable Bride from good family. Box No. 18690

❖ Tamil Iyer, Brahacharanam, Haritha, Revathi, 26/163. MS Finland seeks fair career orinted graduate girl. Contact with horoscope the Box No. 18691

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Visakam I, 29/170, B.E, MBA working in Dubai seeks CA, ICWA, BE, MBA, ACS girl from respectable family. Subsect acceptable. Rhagu in 7th house. Ph. 2310412. Box No. 18692

❖ Thengalai, Aathreya, Poorattathi, Kumbam, 7.5.64, B.A, LIC Agent, Rs. 10,000/-pm, fair 5'10" seeks graduate girl from decent family. Subsect no bar. Send Horoscope. Box No. 18693.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்ரம், சகோதரர்கள் (1) ITI, 34, Rs. 3,500/- மகம். சொந்தமாக எலக்ட்ரிக்கல்ஸ், காண்ட்ராக்ட் தொழில். (2) எம்.காம், எம்.பி.ஏ, ரேவதி, 30, Rs. 7000/- தனியார் நிறுவனம், உட்பிரிவு சம்மதம், ஹைதராபாத். போன். 040-7115064. பெட்டி எண். 18694

❖ Vadamal, Koundanyam, Moolam (3), B.Sc, 32/183, fair, Merchant Navy, 600000pa, Ragu 7th place, Chevvai 2nd place, seeks suitable Vadama bride. Ph: 04182-22741. Box No. 18695

❖ Wanted suitable bride for Boy Bragacharnam, Haritha Gothram, Sadayam, 35/9000/- graduate sales executive leading Pvt Co. Simple marriage. Contact. Ph. 6585013. Box No. 18696

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Visakam, Third, 2.4.1972, B.A (ECO), Central Government Service, Ranchi (Jharkhand State), Ten Thousand per Month, seeks suitable girl. Ph. 0651-230227, 044- 2266580. Box No. 18697

❖ ஐயர், வடமாள், காசியப, உத்திரட்டாதி, 29/165 செ.மீ, ரூ. 6000/- தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு' கொள்ளவும். பெட்டி எண். 18698

❖ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், மிருகசீர்ஷம் 2ம் பாதம், 29/5'11"/ 25000, ஹானர்ஸ் டிப்ளமா, கம்ப்யூட்டர், எம்.சி.ஏ, தனியார் - வேலையிலுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன். 2324920. பெட்டி எண். 18699

❖ Iyer, Srivastam, Vadamal, Bharani 3rd Padam, 4.3.68, 165 cms, Engineer, settled and having Own Business In Mumbai, Marriage not consummated. Legally Divorced seeks good looking homely girl, Divorcee also welcome. Subsects no bar. Send horoscope with Biodata to Box No. 18700

❖ தென்கலை, கர்ககோத்திரம், புனர்பூசம், 32 வயது, உயரம் 5.5', டிப்ளமோ, ECE, வேலை ஆட்டோமொபைல், கம்பெனி, ஓமன், சாலரி ரூ 20,000/- பையனுக்கு பெண் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண்.18701

❖ Tirunelveli Saiva Pillai, 29/180/B.Com/23000, Managerial Cadre Advertising Company, Bangalore seeks graduate, good looking tall pure vegetarian girl. Send details Box No. 18702

❖ Thirunelveli Saiva Pillai, 29/168/Rs.30,000 working as a Software Professionel in a leading Indian Organization at Chennai seeks girl from same caste preferably with professional qualification. Box No. 18703

❖ Alliance for Brahacharanam, Koundinya, Punarpoosam, Sudha jadhakam, Software Engineer, Delhi, 29/5'7". Preferred professionally qualified employed girl. Reply Box No. 18704

❖ Alliance invited from loving, caring, good character, educated (Preferably not working) girl from well educated and decent family for smart, good nature, good character of Boyar caste boy, 32/165, Mirugaseerism, U.S.A, M.C.A, Green cardholder. Send horoscope to Box No. 18705.

❖ பலிஜா நாயுடு, ரோகிணி, B.Sc, B.Ed/34/5.9", தனியார், வருமானம் ரூ. 6,000 மணமகனுக்கு அரசு வேலைக்கு செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போன். 4348639. பெட்டி எண்: 18706

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, AMIE, 10,000, 33, 175, கன்சல்டண்ட்டாக பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண். 18707

❖ கன்னட தேவாங்கர், சைவம், உத்திரம் 1-ம் பாதம், 39/160, சி.ஏ, (பைனலில் ஒரு குரூப் மட்டும்) சொந்தமாக ஆடிட்டர் தொழில். மாத வருமானம் ரூ. 12,000 நல்ல குடும்பத்திலுள்ள பெண் தேவை. குறைந்த பட்சம் +2வாக

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

இருந்தால் பரவாயில்லை. எதிர்பார்ப்புகளில்லை. ஒரே தம்பி, மணமாகிவிட்டது. பெண்ணின் அப்பா, அம்மா இருவரில் ஒருவர் ஐயராக இருந்தாலும், அல்லது ஏழை பிராமண பெண்ணாக இருந்தாலும் நலம். பெட்டி எண். 18708

❖ ராஜகுல அகமுடையார், கேட்டை, 29, 180 செ.மீ, M.Com, PGDCA துபாயில் Accounts officer, மாதம் 60,000/-, பையனுக்கு டிகிரி படித்த அழகான 160 செ.மீ மேற்பட்ட மணமகள் தேவை. வெள்ளாளர், மறவர் முதலியார் பிள்ளை இனத்தவரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். போன்: 0431-715711 பெட்டி எண். 18709

❖ ஐயர், ப்ருஹசர்ணம், கபி கோத்ரம் மூலம், 26/170, D.E.E துபாயில் நல்ல வருமானமுள்ள அழகான நல்ல குணமுள்ள வரனுக்கு 21-23 வயதுக்குள் பட்டப் படிப்பு படித்த குடும்பப் பாங்கான, அழகான வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. போன்: 4402932. பெட்டி எண். 18710

❖ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, 46/165/B.A, innocent divorcee without encumbrance, employed in SBI seeks suitable employed/unemployed girl. Caste/subsect no bar. Widow/innocent divorcee acceptable. Respond Box No. 18711

❖ Wanted Iyer bride smart fair, good looking graduate below 24/165 from respectable family for handsome talented software engineer, Pooradam, Koundinya, 28/169 Chennai Multinational employed, deputed abroad. Reply with horoscope and family details to Box No. 18712

❖ சைவ வேளாளர், மகம், 27/ B.Sc, M.C.A/4000$, சிங்கப்பூரில் பணி. இதே இனம், பண்புடைய, அழகான பட்டதாரி மணமகளின் ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் அனுப்பவும். தொலைபேசி 04373-456073 பெட்டி எண். 18713

❖ தமிழ் ஐயர், சதயம், பாரத்வாஜ கோத்ரம், வயது 36, 5.7" அங்குலம், அரசு வங்கியில் பணிபுரிபவர், திருமணம் ஆகி விலங்கம் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். தகுந்த மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண். 18714

❖ Tanjore Iyer, Vadama, Shadamarshanam, Moolam, never married, 47/B.Sc/5'4"/25000 well placed reputed company Mumbai, own flat, seeks only unmarried bride. Marriage delayed due to genuine family difficulties. Box No. 18715

❖ Madhwa, Kannada Brahmin, 28/180/Haritsa Gothra, IT Engineer, Singapore employed, Permanent Residence, Studying M.Tech. Software, seeks girl high class professionally qualified, Madhwa, Kannada, Deshistha, Smartha horoscope, Bio-data. Box No. 18716

❖ Vadama, Naithrubakasyaba, Anusham, 33/173, Very fair clean habits M.C.A. Decently employed Software consultant, Own house, only sister married seeks educated employed/unemployed fair good looking girl. Subsect acceptable. Box No. 18717

❖ Iyer, Astasagasram, Kousigam, Uthiram, 32, 5'4", S.S.L.C, (DECE), 11000/- Manager PVT Ltd, Chennai. seeks good looking employed girl. Simple marriage. Subsect acceptable. Apply with horoscope to Box No. 18718

❖ Vadagalai, Vathoolam, Kettai, 38/178cms/ Graduate employed in Pvt. Sector. Seeks graduate employed girl below 32 yrs. Subsects no bar. Contact: C. Ravikumar, chennai 4919530. Box No. 18719

❖ Iyer, Boy, Asthrasasthiram, Athiraya, Thiruvathirai, 26 years, 5'8" Business, Own house, in Chennai, suitable girl required. No bar, Reply with horoscope. Ph: 8534458. Box No. 18720

❖ வடமாள், பாரத்வாஜ் கோத்ரம், பரணி நட்சத்திரம், வயது 28, பி.காம், 6,000. தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த வேலை பார்க்கும் மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன். 4964367. பெட்டி எண். 18721.

❖ தெலுங்கு சத்திரியராஜு, 28/8000/152, பி.காம். நிரந்தர அரசுப் பணி (ரயில்வே/வாரணாசி) சென்னையில் சொந்த ஃப்ளாட். போலியோ பாதித்தும் திடமான கால் வாக்கிங் ஸ்டிக் உதவியால் நடமாடுபவர். பரந்த மனங் கொண்ட வசதிக் குறைவான / சற்றே உடற்குறையுள்ள பெண்கள் அணுக: போன்: 044-2237831. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண். 18722

❖ Vadama, Koushika, Moolam, Only son 32/175/ 18,000, B.Com, C.A (Inter), M.N.C, Mumbai employed, owns flat and propertied, handsome, fair, clean habits from respectable family. Seeks same sect, suitable homely graduate girl. Ph. (022) 7664699 , Reply with horoscope to Box No. 18723

❖ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Hastham, 11.8.1975, 170 cms, B.Sc, DNiit, Stores incharge, 6500, Pvt Ltd, Own house seeks suitable good looking employed or not employed Brahmin girl contact Box No. 18725

❖ Vadama, Kausika, Kettai, 27/175cm/Rs.8000 Working in M.N.C. Chennai. Seeks suitable brides. Box No. 18726

❖ Iyer, Haritham, Uthradam 4th, 32, B.Com. Inter C.A. employed in M.N.C Dubai, widower within 51 days of marriage due to sudden natural death of wife, seeks graduate, homely trained Iyer girl. Widow without encumbrance acceptable. Divorcees please excuse. Apply with horoscope and details to Box No. 18727

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Karthigai (3) Padam, graduate, NIIT, P.G.D.C.A, 29/168/6000. Reputed Private Concern, Own house, Chennai seek good looking girl preferably graduate employed. Box No. 18728

❖ Pillai, M.Sc, B.Ed, 34/168/15000/ Central Government, Delhi, seeks bride from any BC Caste. E.mail: nmourouga@yahoo.co.in. 0413-204785/011-5391569. Box No. 18729

❖ Tamil, Iyer, Vadamal, Kowsigam, Mirugasirisham, 27/165/16,500/DME. Doing B.S. equal to B.E at Bilony, working in M.N.C (add Designer) Comp. Pro-E-Own house, seeks graduate girls. G. Lakshmi, 5, First

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

Street, Sundaram Colony, West Tambaram, Chennai-45. Ph. 2388432. Box No. 18730

❖ **Alliance invited for Tanjore Iyer boy, Vadamal, Uthiradam, Chevvai 7th house, 37/165/8000/- M.Com, Accountant working in a leading Public Ltd Company seeks from same sect graduate employed/unemployed girl. Box No. 18731**

❖ ஐயங்கார், தென்கலை, பாரத்வாஜம், அஸ்வினி பாதம் 1, 33, 5'8", **Diploma in Automobile, Private Co., Rs. 4500/- Chennai, Kalai no bar, +2** படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத மணமகள் தேவை. போன். 044- 4752553. பெட்டி எண். 18732

❖ **Ashtasahasram, Pourukutsam, Revathi, 45, PUC, Typing both higher, fair, Ht. 5'10", pious, clean habits, Business, Rs. 5000/-p.m, own house plot lands, seeks fair bride working domestically trained. Apply to Box No. 18733**

❖ **Iyer, Brahacharanam, Lohitham, Sadayam-3, 27, 5'8", only son, from respectable family, Chevvai in 7th place, Sukran in 8, completed D.C.E, having medicals inside surgical nursing home, computerised printing unit, also having agricultural lands. Seeks suitable alliance. Box No. 18734**

❖ தென்கலை, பாரத்வாஜ், உத்திராடம், வயது 45/155 செ.மீ, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, திருச்சி தனியார் துறையில் ரூ.4000/-, நிரந்தர வருமானமுள்ள சொந்த வீடுள்ள, சிவந்த நிறமுள்ள மணமகனுக்கு 35-40 வயதுள்ள ஓரளவு எழுத படிக்க தெரிந்த குடும்ப பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மணப் பொருத்தம் செய்துகொள்ளலாம். போன். 0431-709511. பெட்டி எண். 18735

❖ ஐயர், பிரஹச்சரணம், வயது 31, பராசர கோத்ரம், செவ்வாய்தோஷம் உடைய, **(M.Com)**, சுய தொழில், மாத வருமானம் 7000/-, சொந்த வீடுடைய வரனுக்கு +2/டிகிரி படித்த குடும்பபாங்கான மணமகள் தேவை. வரனுக்கு ஒரேயொரு உடல் ஊனமுற்ற சகோதரர் உண்டு. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 18736

❖ பிராமின், குருக்கள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 39, 180, நிரந்தர பணி, 10,000/-, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லை. குடும்பபாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 04565 - 476070, பெட்டி எண். 18737

❖ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Poosam, 32, 5'9", B.Sc (M.Sc) (Chemistry), P.G.D.C.A, ACC Group Company, 6000/-p.m, only son. Own house, seeks graduate, homeloving employed, unemployed girl from respectable family. Ph: 0422-492747. Box No. 18739**

❖ விபத்தில் ஆண்மையை இழந்த, அரசில் வேலை பார்க்கும் இந்து முதலியார், வயது 25.10.1949. இவருக்கு விதவை மற்றும் குழந்தை உள்ள விதவையான பெண் தேவை. சாதி, மதம், குழந்தையின் வயது பேதமில்லை. முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 18740

❖ ஸ்மார்த்த தேசஸ்தா, மராத்தி பிராமின், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், திருவோணம், 5'7", **U.S.**ல் **Computer** வேலை பார்க்கும், 28 வயது பையனுக்கு நல்ல பெண் தேவை. ஜாதகம் அவசியம் தேவை. பெட்டி எண். 18741.

❖ **Wanted bride for a graduate B.Tech. (Chem) Boy, Computer trained, employed in Private Company, Kerala Iyer, Vadama, D.B. 26.8.1962, Kousika, Punarvasu star, Midhuna Rasi, Suddha Jadhagam, preferably graduate girl. Box No. 18742**

❖ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, **D.M.L.T** படிப்பு, உயரம் 5'10", வருமானம் ரூ.4,000 உள்ள வரனுக்கு தகுந்த படித்த குடும்ப பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 18743

❖ **Afluent, cultured, goodlooking Brahmin girl between 26 and 30 for smart, handsome Udupi Brahmin, Kashyapam, Thiruvonam boy, 34. Business (Health Industry). Contact 044-8230842. Box No. 18744**

❖ **Iyer, Ashtasahasram, Pouravathsa, Sadayam, 31, 175, M.Sc, P.G.D.C.A, Software Engineer, Dubai 94000/-p.m, Legal Divorcee, no encumberances. Seeks graduate, good-looking bride 26/160 from a respectable family. Sub section no bar. Divorcees/Widows excuse. Send horoscope, family details to Box No. 18745 Ph: 044-4939285**

❖ **Parents of Army Captain, Iyer of Kannada origin, 26/176/15000, Ayilyam, Vasista Gothram. Seeks smart, good looking graduate girl from decent family of Tamil, Kannada, Telugu, Brahmin. Sects no bar. Contact Ph: 044-2326722. Box No. 18746**

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், திருவாதிரை, கௌண்டின்யம், 31/171/பி.காம்/10,000 **Catering Contractor,** செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரனுக்கு, செவ்வாய் தோஷமுள்ள குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன்: 2470956. பெட்டி எண். 18747

❖ **Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaja, Hastham, 27, 10,000 p.m, Ltd Company, Chennai. Doing final year**

M.C.A seeks well qualified girl employed/ well versed in Carnatic Music from a decent family. Ph. 8472629. Box No. 18748

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Punarpoosam, B.Com, GNIIT, 27, 5'5", slim boy, employed in Hyderabad in Software seeks suitable graduate Iyer girl. Subsect not acceptable. Ph: (022-4092343). Box No. 18749

❖ Horoscopes invited from parents of graduate Vadama girls goodlooking 22-25, for Srivathsa, Vadama boy, 29, Moolam Diploma Electrical and Electronics employed Tata group, Rs. 14,000/-p.m. Box No. 18750

❖ Horoscope invited from good looking graduate Brahmin girls 24-28, Uthiradam for Brahmin boy 32, Valagilya Gothram, Postgraduate, Computer professional, employed Private Firm Rs. 7000/- Pondicherry. Box No. 18751

❖ Suitable graduate employed bride with Computer knowledge for Bharadwaja, Brahacharanam (Subsect no bar), 36, Avittam, Tall, fair graduate employed as Project Executive in a reputed Merchant Banking Office undergone Gastro Enterology Operation in 1995, Now in perfect health. Box No. 18752

❖ நல்ல பிஸினஸ் உள்ள சொந்த அச்சகம் நடத்தும் பிரிண்டிங் டிப்ளமா ஹோல்டர், 33, பாரத்வாஜம் (உட்பிரிவு சம்மதம்), ப்ரஹசரணம், சுவாதி நட்சத்திரம் வரனுக்கு கர்நாடக சங்கீதத்தில் விருப்பமுள்ள, கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த, வேலைக்குப் போகும் அல்லது போகாத லட்சணமான பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18753

❖ Brahacharanam, Mudgala Gothra, Tiruvonam, 170/30, M.B.A (Chennai), Accounts Officer, Private Firm, Chennai respectable family, seeks home loving, graduate bride, Vadama, Brahacharanam, decent family. Send horoscope details. Box No. 18754

❖ Bharathwaja, Poosam, Smartha, Brahmin, M.B.A, 43/165. Legally divorced. Chennai-based businessman. Wealthy requires Graduate bride, unemployed, fair, beautiful, strictly spinster. Divorcees and widows excuse. Immediate simple marriage. Horoscope and family details at first instance to Box No. 18755

❖ Iyer, Kashyaba Gothram, Rohini, 27 years, U.S, employed boy requires slim girl, minimum 5'4" professionally qualified, Completed B.E, or employed in India/studying or employed in U.S.A preferred. Contact ph: 044-3766918. Box No. 18756

❖ வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 39 வயது, 5'10", பி.ஏ, 10000 மாத வருமானம் உள்ள நாசிக்கில் வேலையிலிருக்கும் பையனுக்கு, வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18757

❖ Brahmin, Muthuraja Parentage. M.C.A, M.N.C Hyderabad, Vegetarian, Clean habits 28/176/40,000 Pooratathi. Seeks Computer Professionals. good looking, Vegetarian girl. Brahmins welcome. Box No. 18758

❖ Karkarthar, Saiva Pillai, Bharani, 172 cm, 30, M.C.A, working in U.S.A, Clean habits, seeks graduate/ Post graduate, understanding adjustable bride. Boy has slight limp in his left leg due to polio, can walk and drive easily. Phone (044) 4720559. Box No. 18759

❖ Suitable bride for Vadama, Srivatsa, Tall handsome Bachelors, 44, AMIE, 15000. Reputed firm. 39, B.Tech, M.N.C, Send horoscope details. Box No. 18760

❖ Healthy, Good-looking, Bride for Srivatsa, Graduate, 49, 15000, P.Pusam, Legal Divorcee, Owns house. Send details. Box No. 18761

❖ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள் கௌண்டின்யம், உத்தரம், 16.11.1968, 5'6" ரூ. 15,000/- p.m. டிப்ளமா எஞ்சினியர், சீனியர் எஞ்சினியராக சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு கிராஜுவேட் படித்த வேலையில் உள்ள/ இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன். 044-4803574. பெட்டி எண். 18762

❖ Iyer, Koundinyam, Vadama, Mirugasirisham, 32, 167, 8000, working in defence seeks educated, employed/ unemployed bride. Reply Box No. 18763.

❖ Tamil Iyer, Vadama, Vadoola, Revathi, Suddha, Jathakam, Smart, Wheatish, 28/180, B.Sc, P.G.D, Foreign, Trade (MBA), employed, M.N.C, Bangalore, seeks, smart, employed, girl, Subsects no bar. D. Srinivasan, 55A, 9th Main Road, 4th Block, Rajaji Nagar, Bangalore - 10, Ph. 080- 3113081.

❖ Karkathar Vellala Pillai, Saivam, Astham, 32/174, Marine Engineer, Rs.90,000/-p.m. Innocent, legal divorcee, wanted graduate, fair girl from forward community. Send horoscope, photo, bio-data to Kumar, 37, New Street, Sirkali 609111. Ph: 04364- 270771.

❖ Thengalai, Haritha, Kettai, 38, Bank Executive, Legaly Divorced, No encumbrance seeks homely Iyengar/Iyer girls. Contact: R. Venkatachari, 146, C-12, Arihants, Lakeview Road, West Mambalam, Chennai-33, Ph: 044-4719478

❖ Vathima, Koundinyam, Poorattadhi boy, 31/167, B.Sc, P.G.D.B.A, P.G.D.C.A, Own business, clean habits, subsect acceptable. R. Ramadass, No. 3, 2nd Cross, Rainbow Nagar, Pondicherry - 11. Ph: 214163/214739.

❖ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Avittam, 35, 5'5", H.Sc, 5000, Pvt. Ltd Co, Pune, seeks suitable bride. Contact: No.8, Mihir Apartments, Masulkar Colony, Pimpri, Pune - 18. Ph: 7481398.

❖ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Makam, 1965, 5'6", B.Com (M.Com), D.C.A, Accounts Officer, Pvt Co, Mumbai, Salary Rs.15,000/-p.m. Require graduate, working girl, Contact: R.S. Pattammal, 201, Nava Guru Datta, Behind Amba Bhavani Mandir, Kopar Road, Dombivli (W), Thane Dist, Pin. 421202. Ph: 486351. Sister Matunga 4010095, 7650807

❖ Palakkad Iyer, Koundinya, Vadamal, Anusham, 36/169/B.Com. Self employed seeks good looking girl. Ph: 4895767/4744098. K.S. Meenakshy, New No. 15, Vivekanandapuram I Street, West Mambalam, Chennai 600033.

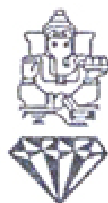
❖ Thengalai, Naithruvakasyapa, Magam, 35, 155, 8850/-, + Benefits, B.Com, (M.B.A) M.N.C. Chennai seeks suitable employed girl. Madhavan, A-6, DN Vignesh, 47, 26th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai 600061. Ph: 044- 2313188

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi, 37/170/10,000, B.Sc, A.M.I.E, P.G.D.P.M, Owns flat. seeks girl

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி



P.R. JEWELLERY



GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 4344442, 4327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)
PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்		வெள்ளி மோதிரம் விலை
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னேட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-
M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி - பவழம் * ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - வைரம் * மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மரகத பச்சை

குறிப்பு : ஜெயா டீ.வி.யில் வியாழன்தோறும் மாலை 5.30 மணிக்கு சிறப்பு பேட்டியை பார்க்கவும்

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

subsect no bar. Reply Dr.Viswanathan, No. 10, Sarojini Street, Rajaji Nagar, Zameen Pallavaram, Chennai 600043. Ph: 2365701

❖ Vadakalai, Iyengar, Vathulam, Makam, Simmam, 34/167 cm / S.S.L.C/5500/- Central Govt. Peon, suitable girl wanted. Thenkalai acceptable. Sathyabama Narayanan, Block No. 59, Quarter No. 2, CPWD Quarters, K.K.Nagar, Chennai 600 078, Ph: 4715175

❖ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Rohini, 42, Bachelor, Vijaya Bank Officer, Delhi, seeks middle class, unemployed bride, age 35 to 40, simple marriage. Jayalakshmi, C/o. Balaji, 31, Natesan Street, T. Nagar, Chennai 600017.

❖ பிரஹசரணம், குத்சவ, சித்திரை, 32/5'5"/முதுநிலை பட்டதாரி/ ரூ.10,000/- ஆசிரியராக பணி புரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. அணுகவும்: ஸ்ரீனிவாசன், 67, சிவசக்தி நகர், அயப்பாக்கம், சென்னை - 77, போன்: 6241366

❖ Wanted Bride preferably Bangalore settled graduate, employed, for Iyer, Ashtasahasram, Vaadula, Revathi, 1974/153/B.Com, Dip Computers, Central Govt employee. Contact 430, 7th Main Road, ISRO Layout, Bangalore - 78. Ph. 080-6665768. Subsect no bar.

❖ வடமாள், நைத்ருவ காஷ்யப அவிட்டம், 48, 165, சொந்த தொழில், ரூ. 8000/- பிளஸ்ஸி, சொந்தமாக வீடும், ஆபீஸ் காம்ளக்ஸ்சும் உள்ளது. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். பார்ப்பதற்கு இளமையாகவும், நல்ல பழக்கவழக்கமுள்ளவர். போன்: 4937706, S. சகுந்தலா, புதிய எண்.10 (மாடி), அபிராமபுரம் முதல் தெரு, சென்னை 600018.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்ரம், திருவோணம், 32/165 செ.மீ/ D.M.E, கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர், 22000 உள்ள வரனுக்கு அழகிய சிவப்பான வேலையிலுள்ள / வேலைக்கு தகுதியுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். N. ராமசாமி புதிய எண். 19, பழைய எண். 9, மாதுளங்கொல்லைத் தெரு, மேலச்சிந்தாமணி, தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சிராப்பள்ளி 620002.

❖ இந்து, துளுவ வேளாளர் (அசைவம்), 1973, 173, M.C.A, சிகப்பு, உத்திராடம், Software Engineer (U.S.A). அதே இன பட்டதாரி பெண் தேவை. முகவரி: V. பார்வதி, C/o. சொக்கலிங்கம், பிளாட் எண் 160, முதல் மெயின் ரோடு, மூகாம்பிகை நகர், நைனார் மண்டபம், புதுவை 605004.

❖ ஐயர், வடமாள், ஹைதராபாத்தில் வசிக்கும் (சொந்த ஊர் திருப்பூர்) டிப்ளமா, L.A.M.P, P.I.M.P & M.H.M.P Homeo Medical Physician, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், பூராடம், 17.9.1972, உயரம் 5.8, நல்ல நிறம், மேலும் வேதாத்யயனம் செய்து ஹைதராபாத்தில் புரோகிதம் செய்து வரும் பையனு (சொந்த வீடு, நல்ல வருமானம்)க்கு வைதீகஸ்ரத்தை உள்ள குடும்பத்திலிருந்து ஓரளவு படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெண் வேலைக்குச் செல்லும் அவசியம் இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். Dr. S. Balasubramaniyam, 16-165/3, Old Easwaraya Compound, Old Mirzal Guda, Malkajgiri, Hydarabad 500047. Ph: 040-7057313.

❖ Iyer, Brahacharanam, Kausikam, Aswini, 25 yrs, Army Captain, 16,000/- seeks beautiful, educated, homely bride, subsect no bar. Respond horoscope, photo to AH Ganesan, 12/56, C-2-C, Janakpuri, New Delhi - 110058. Ph: 5594516.

❖ Vadagalai, Bharadwajam, Thiruvonam, 37, 5'9", B.Sc, A.M.I.E, Tuition Centre, Home Tuition, 15,000. seeks suitable girl. Kalai no bar. Venugopal, old 15/1, New 35, Azeez Nagar 1st Street, Kodambakkam. Ph: 4849893

❖ Brahacharanam, Sreevatsam Swathi, 38, 172, B.Com, Computer, M.N.C, 9000, Chennai. Seeks unemployed/employed, Graduate girl. Subsect acceptable. S.M.Natarajan, 76/3, Dwaraka Flats, T.V.S. Colony, Chennai - 101. Ph. 6544080

❖ Vadagalai, Iyengar, Bharadwajam, Poosam, 35 yrs, 165 Cm, D.M.E, B.B.A/Mech.Engineer Pvt Ltd. Requires fair, Graduate and preferably employed girl. K. Vasantha, No. 9, Srinivasa Iyengar Street, West Mambalam, Chennai 600 033. Ph: 4712839

❖ Telugu Mulakanadu, Brahmin, Sankanisa Gothram, Swathi, D.C.S, Service Engineer, WIPRO, London. 1,80,000 p.m. Owns House Bombay, seeks good looking homely graduate girl with computer knowledge. R. Balaraman, B-201, Rajani Gandha, Sanghavi Gardens, Manpada Road, Dombivili East, 421201, Maharashtra. Ph. 0251-871474.

❖ Vadagalai, Srivatsam, 45 yrs, 178 cms, B.A, D.M.M, PDPR, Entering Business, propertied, Requires Graduate, Iyengar Girls. Simple Marriage. No Dowry. Contact R. Shyama, E-43A, 21st Cross Street, Besant Nagar, Chennai - 90. Ph. 4916497

❖ ஐயர், வடமா, 27, கௌசிகம், அவிட்டம், 5'3", பி.காம், ஏற்காடு, Own Business, Rs.8000 p.m. பையனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். R. Sridaran, 31/13, Mounaswamy Madam Street, Villivakkam, Chennai 600 049.

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை 1ம் பாதம், வயது 28/ 5'8"/ M.Com, Aptech/ 7,000/ Welcome group பையனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. K.N. Ramanathan, No. 27, Nynan Street, Gurupuram, Chennai - 18. Ph. 4614116

❖ Iyer, Vadamal, Kountanya, Vishakam, 32/170/10000 B.Sc, Computer S/W Assistant Manager Working Bangalore. Seeks graduate employed girl from Decent family. Natraj, No. 21, Raja Street, Deveraj Nagar, Saligramam, Chennai 600 093. Ph. 3762426

❖ ஐயர், பிரஹசர்ணம் ஸ்ரீவத்சம், ரேவதி, 32, B.Com ICWA Inter 12,000. சென்னையில் தனியார்

கம்பெனியில் மானேஜர் வரனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. போன் 2416358. M. வேணுகோபாலன், Flat D 3 நியுகாலனி, 9/4, 6வது மெயின் ரோடு, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

❖ வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம், கன்யா ராசி, 33/5.9, பி.எஸ்ஸி, டிப்ளமா இன் பார்மசி, டிப்ளமா இன் கம்ப்யூட்டர் புரோக்ராம், சொந்த வீடு, சொந்த தொழில், 7000 முதல் 10000/-, சிவப்பான பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத உயரம் 5.3'லிருந்து 5.6' வரையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். கே. நடராஜன், ப்ளாட் நெ. 19, 3வது கிராஸ் நியூ பேர்லாண்ட்ஸ், சேலம் - 16, போன்: 0427-448583.

❖ Wanted employed girl (Transferable) for Prabhu Viswanath, Haritha, Vadamal, Uthradam (2), 5-9-1976, 6 ft, M.Sc (Maths) PGDCA, Employed in Canara Bank as clerk very near to Coimbatore. Only one son, own house at Madurai. Contact with horoscope & Family details to Father V. Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar, 1st Cross, Church Road, K.K. Pudur, Coimbatore 641038. Ph. 0422-436906

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Gowdama, Aswini, age 29, 5'11", B.E, Engineer, Singapore, Fair, Own House, seeks graduate, good looking, bride from respected family. N. Kalanidhi, 17/38 VOC Street, Koranad, Mayiladuturai, Ph. 04364-225536

❖ திருநெல்வேலி சைவபிள்ளை, ரேவதி, எம்.டெக், 29/162 Software Engineerக்கு அழகான BE/MBA படித்த பெண் தேவை. Reply with horoscope, Bio-data to P. வீரபாகு, பிளாட் 44, மீனாட்சி நகர், மதுரை 625017, போன். 641339

❖ Kerala Iyer Boy, Vadama, Kowsikam, Ashwathi, 30/178, Engineer, well placed, Reputed Company Delhi. Good personality, clean habits. White spots fingers and foot. Parents well settled Delhi. Girl educated from good family. No other expectations. Respond with Horoscope: Viswanathan, D.71, Saritha Vihar, NewDelhi 110044. Ph. 011 - 6941149

❖ Iyengar, Vadagalai, Kausigam, Punarvasu 2nd Padam, Boy 36/5'6"/ Rs. 7,500, Own Business, B.Com seeks girl Tengalai accepted. Contact Krishnamachari, No.40, 16th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600083. Ph: 4897981

மணமகன் தேவை

❖ Balija Naidu, 31/165, Revathy, Graduate, Very beautiful, Officer in big International Bank at Chennai seeks Chennai based well educated, well employed groom. Reply with horoscope and full particulars to Box No. 27439

❖ Iyer, Vadama, Kousikam, Dhanuz, Moolam, Padham - 4, 5'3", Wheatish, B.Com, M.C.A, Seeks qualified well employed Brahmin boy of age below 34. Box No. 27440

❖ Saiva Vellalar Pillai, Visagam, 24/154, M.A (S.W), HR Senior Executive, Chennai based, seeks groom from educated well settled professionals from respectable family. Send horoscope and Bio-data. Box No. 27441

❖ Tamil, Hindu, Mudaliar, Kettai, 26/5'6"/M.Sc (Medical Microbiology), D.C.T, Diploma in Medical Transcription, seeks alliance from Professionally qualified well employed/ Settled Groom in Abroad below 32 years. Subsect no bar, Send horoscope to Box No. 27442

❖ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Moolam IVth, 26/5'2", B.Com, CA (Inter), employed, seeks professionally qualified, well settled, below 32. Subsect no bar. Respond e.mail: leelag@Caltigergold.com. Ph. 033-4103729. Box No. 27443

❖ Iyer, Brahacharanam, Kousika Gothram, Pooradam, 31/5ft, B.Sc, L.I.C employed girl seeks suitable alliance from Central Govt/Public sector employed. Ph. 04179-21874. Box No. 27444

❖ Iyer, Vadamal, Koundanyam, Karthigai, 41/162, M.A.B.Ed, and sister Hastham, 38/160, (B.Com) seeks suitable alliance from well placed boys, below 45/43. Subsect acceptable. Widowers/Divorcees excuse. Send Bio-data with horoscope to Box No. 27445

❖ Iyer, Vathimal, Haritha, Pooram, Sevvai in 7th place, 1979/152/B.Com, PGDBM (MBA) (seeking employment) seeks bridegroom with professional qualification (preferrable) and well employed. Contact 044-4850932. Box No. 27446

❖ Iyer, Vathimal, Haritha, Ayilyam, (2 Patham) 1980, 152, B.Com, 5000 pm, Chennai. Seeks bridegroom with professional qualification (preferrable) and well employed. Contact 044-4850932. Box No. 27447

❖ சௌராஷ்டிரா, ஐமக்காளம், சர்பங்கமஹரிஷி, கோத்ரம் - D.P.T, Multimedia, B.A, / 21/ 160 செ.மீ./ 45 கி/ ரூ.3500/-, விசாகம் 4ம் பாதம், விருச்சிகம் மணமகளுக்கு படித்து சொந்த தொழிலோ, அரசாங்கம், தனியார் துறையில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் 044-5592675. பெட்டி எண். 27448

❖ Invited Post Graduate Employed India / Abroad boy from same community. Bramin mixed for Tanjore pure Vegetarian Pillai, 24/171, Chithrai, Kanni Rasi, B.Sc, MCA working Chennai send horoscope Bio-data Box No. 27449

❖ Vadamal, Bharadwajam, Makam, Smart, 5'2", Spinster girl, Bank Officer. 1956 born. seeks well educated well employed Iyer groom. Divorcees excuse. Horoscope details to Box No. 27450

❖ Wanted bridegroom preferably MBBS, MD, MS, BE, MBA, CA for fair complexion girl, Bharatwajam, Iyer, Vadama, Bharani, 29/ 5'5½", MBBS DCH DNB(Ped) doing private practise. Vadama, Brahacharanam acceptable. Apply with horoscope Ph 044 - 2423355. Box No. 27451

❖ Iyer girl, Bharadwajam, Vathimal, Rohini, 23/158, B.E (ECE), PGDCA. Seeks suitably qualified, well settled groom in India/Abroad. Sub-sect no bar. Contact 0416-252840. Box No. 27452

❖ Tanjore Iyer girl, Vadama, Srivatsam, Rohini 4, fair, 24/5'2"/B.Sc (M.S Software Bits Pilani), Trainee Wipro Bangalore seeks same sect professionally qualified boys below 28. Box No. 27453

❖ Vadama, Koundinyam, Krithigai 4th Padam, Aug 73/155, fair, slim, B.A, well qualified in Computers. MS (Part time), Awaiting results, 3 years Software Experience, First of only two Daughters upper middle

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/8/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

class seeks professionally qualified India/abroad with same family status. Box No. 27454

❖ ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்சம், திருவோணம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்த 37 வயது நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு 42 வயது மேல் இல்லாத வரதட்சணை எதிர்பார்க்காத நல்ல மணமகன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். (தாரமிழந்தவர்/விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும்) விபரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 27455

❖ Kulala, 37, M.A, Anusham, seeks bridegroom with good family background employed/business. Send horoscope, family details. Box No. 27456

❖ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Revathi, 26/171/B.Sc. Fair, good looking, innocent, legal divorcee without encumbrance, unconsummated marriage seeks broad minded qualified. Employed Brahmin groom contact 080-6586955. Send horoscope. Box No. 27457

❖ Maratta, Non-Bramin (B.A)/5'3"/25, Legal divorcee, no encumberance, employed girl seeks bridegroom, same caste or any Hindu. Qualified employed, generous below 35. Contact with horoscope Bio-data. Box No. 27458

❖ சோழிய வெள்ளாளர், ஆயில்யம் நான்காம் பாதம், 23/160 செ.மீ, பிபிஏ (B.B.A) Cosmetology Dip (Gor) காஸ்மெட்டாலஜி சொந்த வேலையில் இருக்கும் சிகப்பு நிற பெண்ணிற்கு சென்னையில் நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27459

❖ Vadama, Vathoolam, Moolam I, B.B.A (D.C.A) 22/5'4"/for homely looking, Medium complexion girl, seeks alliance from graduate, well employed groom with good family background age below 30. Subsect no bar. Ph: 044-2423774. Box No. 27460

❖ கம்மவார் நாயுடு, ஸ்வாதி 27, லண்டனில் கம்ப்யூட்டர் இஞ்சினியராக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த U.K, U.S.A, சிங்கப்பூரில் பணிபுரியும் M.C.A. கம்ப்யூட்டர் இஞ்சினியர் மணமகன் தேவை. போன். 04632-548682. பெட்டி எண். 27461

❖ Vadakalai, Srivatsa, Kettai, 29/4'7"/(B.Com) Computer Literate employed. Innocent, legal divorcee girl without encumberence. Seeks suitable alliance. Contact Ph. 020-7650780. Box No. 27462

❖ மாத்வா, கன்னட, பிராமின், கஸ்யபா, 38/165, எம்.ஏ, பி.எட், டீச்சர், ஜாதகத்தில் லக்னத்திலிருந்து ஏழாவது இடத்தில் சூரியன் செவ்வாய், சனி உள்ள மற்றும் செவ்வாய் தோஷம் நிவர்த்தியான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையிலுள்ள அதே ரீதியிலான ஜாதகத்துடன் கூடிய மணமகன் தேவை. ஜாதகம் பயோடேட்டா தேவை. பெட்டி எண். 27463

❖ செங்குந்தர், 26, MCA, பொதுத்துறை நிறுவனப் பணி, கிருத்திகை, ரிஷபம் மணப்பெண்ணிற்கு MCA/B.E படித்து பணியில் உள்ள இதே வகுப்பைச் சார்ந்த நல்ல குடும்பத்து மணமகன் தேவை. ஜாதகக் குறிப்பு விவரங்களுடன் எழுதவும். போன்: 044-4405686. பெட்டி எண். 27464

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthiradam (Makararasi) 25/5'5"/ B.Tech. Fair working in U.S.A seek good looking groom B.Tech/M.S. below 32 years working in U.S.A, Contact with horoscope. Ph: 0866-433854, mail-id mysukib@nettlinx.com. Box No. 27465

❖ Om Sri Sai Ram, Vadamal, Nythrupakasyapa, Hastham III, 155 cm, Dec 76, M.Com, Pvt firm Keralite seeks groom from good family. Girl with one kidney only. Maintains good health. Subsect no bar. Ph: 2248909 Box No. 27466

❖ சைவ வேளாளர், 31/163/ B.Com, P.G.D.C.A பம்பாயில் வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பம்பாயில் உள்ளவருக்கு முன் உரிமை உண்டு. பெட்டி எண். 27467

❖ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Hastham, 21, Brilliant, God fearing B.E (Computer Science) seeks well qualified, well settled grooms with clean habits. India/Abroad. Subsect no bar. Contact Box No. 27468

❖ Vanniar, Poosam, 165/29yrs/M.Com, employed in a Bank, innocent, legal divorcee, unconsumated (short lived marriage 1 week) seeks graduate employed boy. Divorcee, widower, caste no bar. Ph: 0431-300684. Box No. 27469

❖ Pooradam 28, B.Com, fair girl (Mother Bramin, Father Malayalam) seeks Vegetarian groom with clean habits settled in Chennai. Box No. 27470

❖ Iyer girl 37 years, 163 cm, fair good looking USA employed citizen, unencumbered legal divorcee seek suitable NRI, Iyer grooms. Ph: 4463430. Reply to Box No. 27471

❖ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், 28 வயது, உயரம் 153 செ.மீ, பி.ஏ, ஹஸ்தம், கன்னிராசி, டீச்சர் வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல படித்த வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. போன்: 2444701. பெட்டி எண். 27472

❖ Vadama, Thanjavur Iyer, Vardhulam, Maham (1), 6/75, 5'2". Wheat Brown, beautiful, B.Com, MCA., +5 Cmptr. Dipls., doing M.Phil(CS), Tech. Support Engr in GE.Cap.i.P Hyderabad. Sr.Exve.Level Parents, seeks PG/Ph.D, MS/M.Tech, Comptr.line, India/abroad, secured job. Subsect no bar. Ph: 044-6523310. Box No. 27473

❖ Iyer, Vadamal, Haritha, fair, 38, legal Divorcee,

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை ''மங்கையர் மலர்'' என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Graduate, Music teacher, State Govt Job, Salary 10,000. Owns a flat, domestically well trained, Sober, seeks Brahmin groom. Send horoscope with details. Box No. 27474

❖ Iyer, Brahacharanam, Badarayana Gothram, Maham, B.Com, M.F.M, 23 yrs, 165 cms, employed girl seeks professionally qualified, tall, fair complexioned groom. Subsect no bar. Ph: 044-4336608. Box No. 27475

❖ Iyer, Brahacharanam, Thiruvonam, Bharadwajam, 25/165/MS(BITS PILANI), Sr. Systems Engineer, Chennai, fair, good looking seeks groom with good habits, Professionally qualified and well employed India/abroad with good family background upto 31 years from Iyer only. Subsect acceptable. Ph: 044-2236804. Box No. 27476

❖ Vadagalai, Bharadwajam, Uthiratadhi - PG, 30, 5'3", fair good looking girl, employed reputed Public Ltd, Innocent, legal divorcee without encumberances seeks alliance from well qualified grooms. Same sect, below 40 years. Reply to Box No. 27477

❖ Vadama, Naidrupakasyapa, Poorattadi-4, 24, 5'4", girl, B.Sc, Hons Dip. in Computer, MCA awaiting final results, seeks alliance from Vadama boys professionally qualified, well employed and settled preferably in Tamilnadu/Neighbouring States. Box No. 27478

❖ Iyer, Vadama, Haritha, Ayilyam 3, 27, 165, B.Sc (C.S), Central Govt, Rs. 6000/- seeks well employed groom below 33 years. Box No. 27479

❖ வடகலை. ஆத்ரேயம். பூரம். டிகிரி மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெற்ற பெண்ணிற்குத் தகுந்த 40 முதல் 44 வயதுக்குட்பட்ட அரசு/தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 04364 -229683. பெட்டி எண். 27480

❖ அப்பா லிங்காயத், அம்மா தமிழ்ப்பயர், சித்திரை, 24, 160, பி.ஏ. அரசுப் பணி, தட்டச்சர், 5,500/- சுத்த சைவ பெண்ணுக்கு பட்டப்படிப்பு, நல்ல வேலை, வயது 30க்குள் உள்ள சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27481.

❖ ஐயர், வடமாள், தஞ்சாவூர், திருவாதிரை, பாரத்வாஜம், 5.6.70, 5'4", பி.ஜி படித்த, சிவந்த அழகான பெண்ணுக்குப் படித்த, வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஃபோன். 4743432. பெட்டி எண். 27482.

❖ **Wanted a suitable Iyengar/Iyer bridegroom for a girl aged 28 years, M.Sc, B.Ed, PGDCA, employed as a P.G. Teacher, in a Private Higher Seconday School at Coimbatore. Box No. 27483**

❖ வடகலை, வாதூல, உத்திரம் II, 32, 5'2", மாநிறம், சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவள். B.Sc (Che), Software. நல்ல வேலையில் உள்ள (இந்தியா, வெளிநாட்டில்) படித்த பரந்த எண்ணம் கொண்ட Divorcee, widower, குழந்தையில்லாத மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். (any Bramin). Box No. 27484

❖ Telugu Brahmin, Koundinya, Hastham, 36, 163, Graduate, Slim, Fair, Legal divorcee. No encumbrance seeks Telugu / Tamil grooms, decently qualified, employed, Widowers/ Divorcees may also apply. Box No. 27485

❖ Qualified, well-settled groom for Iyer, Vathima, Srivathsa, Avittam, 28/153, M.Com., M.B.A., N.I.I.T., girl, legally divorced. Sub-sect. Bachelor, Unencumbered divorcee / widower acceptable. Mail horoscope, family details. Box No. 27486

❖ Thenkalai, Kosikam, Pooram, age 28, Slim, beautiful, Innocent, Legal divorcee, 160 cm, B.E. U.S.A H1 Visa, seeks professionally qualified family maker with clean habits less than 34. Parents of well educated and decently employed boys in India/abroad may kindly contact with horoscope, (022)7901300 or (0251) 404373 or e-mail suraviray@hotmail.com. Kalai no bar. Box No. 27487

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Ayilyam-1, 23, 162, M.Sc Electronics, Lecturer seeks professionally qualified employed groom below 30. Ph: 04563-530138. Box No. 27488

❖ Non- Srivatsa grooms, with decent income for employed Vadama Graduate spinsters, 42, Poosam, Bank and 36, Swathi, M.N.C. Send horoscope particulars. Box No. 27489

❖ Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvonam, 26/150/ B.Sc., seek alliance from qualified, well settled boys below 31 from decent family. Box No. 27490

❖ Vadamal, Iyer, Haritham, Punarpoosam - 3, 30, 163, B.Com, Private sector Bank. Legal Divorcee, No encumberance, seeks understanding grooms, around 36 years Divorcees/ Widowers without encumberances welcome. Reply Bio-data, horoscope. Box No. 27491.

❖ ஐயர், கௌண்டின்ய, விசாகம் 4, 26/170, பி.காம், P.G.D.C.A, MNC, புகழ் மிக்க இசைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஞானமுள்ள பெண்ணுக்கு இரண்டில் செவ்வாயும், ஏழில் கிரகமற்ற நிலையும் பொருந்திய நக்ஷத்ரமும், நல்ல படிப்பும் வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. போன். 4813179. பெட்டி எண். 27492

❖ மாத்வ தேசிஸ்தா, மராத்தி பிராமின், ஆத்ரேய கோத்ரம், (1) ஆயில்யம் 1, 41, (2) ஆயில்யம் 1, 34, டியூஷன் டீச்சர் சகோதரிகளுக்கு தகுந்த மணமகன்கள் தேவை. பிராமணரில் எப்பிரிவும், குழந்தைகள் உள்ள தாரமிழந்தவரும், வசதி படைத்த சிறிது உடல் ஊனம் உள்ளவர்களும் சம்மதம். பெட்டி எண். 27493

❖ 24 மனை தெலுங்கு செட்டி, 8 வீடு பெண், 25, 6000, 160, அரசு வேலை புரியும் பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நிரந்தர பணியில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. R. கல்யாண சுந்தரம், 74, கிருஷ்ணமாச்சாரி நகர், சென்னை - 116. போன். (044) 4861901.

❖ Ayiravysiar (Sozhiar) Chettiar, Chitrambala mahrishi, Chitrai 4th 31/160, B.Pharm MBA,

Pharmacist, Govt Chennai based seeks suitable boy. Subsect acceptable. G. Shanmugasundaram, 9A, Subramaniya Naicker Street, Periyarpathai, Choolaimedu, Chennai- 600094.

❖ மாத்வ கன்னடா, கௌதம, ஆறுவேலு, விசாகம் - 3, 26, எம்.ஏ, பிரைவேட் ஸ்கூல் பெண்ணுக்கு அரசு/ தனியாரில் நல்ல சம்பளம் உள்ள டிகிரி படித்த மணமகன் தேவை. பிருந்தா ராஜகோபால் நெ1/50, சாலமன் தெரு, ஆதிநகர், கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 59, போன்: 2399488.

❖ Alliance invited for Iyer girl, Vadamal, Vadoolam, Uthradam Second padam, 27 yrs, 5'4", Slim, B.A., P.G.D.C.A, B.M.R.Sc, from CMC, Vellore respond with horoscope to T.N. Ramamoorthy, Plot No. 106, SBI Colony, TNHB Phase I, Sathuvachary, Vellore 632009. Ph. (0416)/(95416) - 253290

❖ Hindu Nadar, Doctor Girl, 34/B.Sc/MBBS working in UK. Parents invites alliance from professionally qualified groom working in India/abroad. Caste no bar. Reply with biodata, horoscope and Photo to Mr. S. Velraja, No. 21, Third Street, Gopalapuram, Chennai - 600086, Tamilnadu. Ph: 8114314/8116380/ 8113054. e-mail. shanthiv2000@yahoo.com.

❖ சுத்த சைவம், சைவப்பிள்ளை, 19.3.74ல் திருவோணம் 3ம் பாதம், சுத்த ஜாதகம். B.Sc, P.G.D.C.A (M.Sc) maths படித்துக் கொண்டு இருக்கும் மணமகளுக்கு B.E, M.C.A மணமகன் தேவை. தொடர்பு முகவரி. S. வேதாத்தினம், மாரியம்மன் கோயில் தெரு, வேதாரண்யம். போன்: 04369 - 250260

❖ மஞ்சப்புத்தூர் செட்டியார், புனர்பூசம் (3வது பாதம்) 27/165, மிதுன ராசி, அரச மகரிஷி கோத்ரம், எம்.சி.ஏ, படித்த வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு இந்தியாவிலோ, வெளிநாடுகளிலோ நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். S. ராமசாமி, No. 250, S.L.C.II, L.I.G Colony, Anna Nagar, Madurai 625020

❖ Tirunelveli, Saiva Pillai girl, M.Com, 26, 153 cms, Uthiram, Redish colour, seeks well educated employed/ Business bridegroom. Apply with horoscope. T.S. Chockalingam, 6/9. Sri Sai Ram Nagar Colony, West Marredpally, Secundrabad-26.

❖ Iyer, Vadama, Kousigam, Chithirai, Kanny, 23/160, B.Tech Software Engineer, Bangalore. Fair slim seeks professionally qualified groom. Reply with horoscope 0471-493541. Ganaesan, 905B, Sankar Nagar, Trivandrum 40 - e_mail: akgakila@satyam.net.in.

❖ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Uthirattahi, Meenam, 23/153, Graduate, Bank employed, fair, slim, seeks suitable alliance reply with horoscope to V. Subramanian, Sptra: 8A, Kesavanpotti Compound, Sreevaraham, Trivandrum. 0471- 574502

❖ Smartha, Deshistha Marathi Brahmin Vasishta Gotram Sisters: 1) Poosam, 33/157, M.A., M.Phil, PG Teacher, Central School, Chennai. 2) 29/165, Mrigashirisham, Dental Surgeon, T.N. Govt. Service. Seeks suitable professional groom. Reply to T.K.Anand, Plot No. 200 2nd Main Road, Venkat Raman Nagar, Chitlapakkam, Chennai - 600 044. Ph. 044- 2237423.

❖ சீர் கருணீகர், 28, எம்.ஏ, திருவாதிரை, மிதுனராசி, மத்திய அரசு பணியில் பெங்களூரில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு பெங்களூரில் பணிபுரியும்/ பணி மாற்றத்தக்க வகையில் இதே இன மணமகன் தேவை. M. Santhana Krishnan, 89, Kabali Nagar, Guduvanchery 603202. Ph; 04114-568073.

❖ Vathima, Srivatsam, Magam, 11-79, B.Sc(CS), PGDCA, (M.C.A) Hindi Visharath seeks well qualified and employed groom born on or after 1973. Subsects welcome. Contact: V. Muralidharan, 5/128, Nehru Street, Athikulam, Madurai 625007.

❖ அய்யர், வடமாள், காஸ்யபா, மூலம் முதல் பாதம், 25, M.A, DTEd, இடைநிலை ஆசிரியர் 7500/- ஆசிரியர், அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கோபாலகிருஷ்ணன், நெம்மேலி, சீர்காழி-609116. 04364-274513.

❖ Alliance invited from professionally qualified grooms and settled in India with a good family background for an Iyer, Vadama Girl, B.Com, undergoing CFA, Gargi, Vishaka, Viruchika Rasi, Age 22, 5'4". Horoscopes can be sent to Sriram Natarajan, No. 4, I cross, 8th Main Road, Vasanth Nagar, Bangalore- 560 052. Ph. 080 2287735.

❖ Brahacharnam, Sadamarshanam, Moolam I, 24/160 good complexion(MSIT), Earning 6000 seeks professionally qualified boys below 30, earning 10000 and above. Contact K. Srinivasan 11A, LIC Colony V St, Thanjavur 613007. Ph. 372154

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Uthradam, Makaram, B.Sc, B.A (Hindi), D.C.A, fair, 27/150, Domestically well trained, seeks well qualified, well employed boy. Ph. 0422-477588, K.K. Ramachandran, 14-A, Murugayya Gowder Layout, Ponniah Raja Puram, Coimbatore - 641 001.

❖ Telugu Brahmin, Niyoki, Kasyaba Gothram, Chitrai, 5'3", 24 years, B.Sc, B.Ed, Teacher. Slim fair. Seeks well employed graduate boys. Send Horoscope to Navaneethakrishnan, 6, Thinnappa Nagar, Pasupathi Palayam P.O., Karur 639004. Ph. 04324/341811

❖ Intercaste, Vishwakarma, Sengunthar, Puradam, 22/160 cm, Doing M.Phil Nutrition, HDSE, seeks suitable PG/Professional. Well employed bridegroom below 29 yrs. From both/either parentage, Send horoscope, Photo. Dr. S. Kannammal, DGO, 24C, Peeran line, Tirupattur 635601. Ph. 26207.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

Perfect சமையலுக்கு

சக்ரா

கூட்டு பெருங்காயம்...





அறுசுவையான
சமையலுக்கு
சரியான தேர்வு





சக்ரா கூட்டு பெருங்காயம் - Perfect சமையலுக்கு!

FAME/CHAKRA/2195



எத்தனை பொடி வந்தாலும் சாம்பாரோ
ரசமோ, அம்மில வச்சி அரைச்சி
விட்டாத்தான் நன்னா இருக்கும். இங்க
அரைக்கறது இல்ல.. இடிக்கிறது இல்ல
எதுக்கெடுத்தாலும் மசால் பொடிங்கறா.

என்ன இது நல்ல வாசனை வருது!



இது மாமிஸ் சாம்பார் பொடில
பண்ணின சாம்பார்.
இது மாமிஸ் ரசப் பொடில
பண்ணின ரசம்.

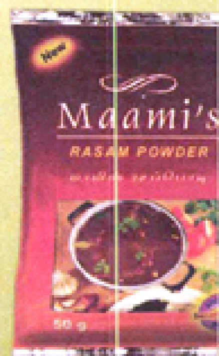


உம்... உண்மைய ஒத்துக்கணும்
மாமிஸ் மசாலா மணமும் ருசியும்
என் கைப் பக்குவத்தைவிட
நன்னாவே இருக்கு.

பாட்டியின் பாரம்பர்யம் இப்ப பாக்கெட்டில்,
மாமிஸ் மசாலா.....



மாமிஸ் சாம்பார்



ரசப் பொடி

மாமி புட்ஸ் (பி) லிட்.,

H.O : (New No)164, புல்லலக்கோட்டை ரோடு,
விருதுநகர் 626 001.
Ph. : (04562) 367838, 343601 Fax: 344168
B.O : 2/1 சக்கரபாணி தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
ரயில்வே லைன் அருகில், சென்னை 33.
Ph. : (044) 4724500, E-mail:mail@maamis.com.
Visit : www.maamis.com

மாமிஸ்
மசாலா